MATRIMONIO CENTRADO
EN EL EVANGELIO

INTIMIDAD

Serie para Matrimonios
o cursos Pre-Matrimoniales.

Brad Hambrick

Matrimonio centrado en el evangelio: Intimidad

Presentación por:
Brad Hambrick, M.Div., Th.M.
Pastor de Consejería, The Summit Church

Traducido con permiso del Autor por

www.proyectocoramdeo.com

INSTAGRAM @ALESURA

Agradecimientos especiales a los colaboradores de traducción:

Karen Durán, Dominique Barros, Ma. Alejandra Osorio, Mere Ramírez, Kelly Pérez, Shirley López.

Table of Contents

Capítulo 1 ..... ***5***

¿Qué hace que la intimidad se dificulte? ***5***

Las cosas obvias y no tan obvias que rara vez discutimos 5
Capítulo 2 22
Apreciando nuestras diferencias 22
Una parte esencial para un romance duradero 22
Capítulo 3 40
Viviendo en LA historia de amor 40
Experimentando el gran mensaje de Dios en la mayor bendición de la vida 40
Capítulo 4 59
El sexo como uno de los regalos de Dios para el matrimonio (parte uno) 59
Aprendiendo a disfrutar el juego previo con habilidad y sin vergüenza 59
Capítulo 5 74
Sexo como uno de los regalos de Dios para el matrimonio (parte dos) 74
Aprender a disfrutar de las relaciones sexuales con destreza y sin vergüenza 74
Apéndice A 93
Citas del manual Matrimonio 93
centrado en el evangelio 93
"Intimidad" 93
Apéndice B 97
Retos comunes para una vida sexual saludable 97
Apéndice C 102
Preguntas de rendición de cuentas para grupos pequeños del manual «Intimidad» .. 102
Apéndice D 103
¿Qué hago ahora? 103

Capítulo 1

¿Qué hace que la intimidad se dificulte?
Las cosas obvias y no tan obvias que rara vez discutimos

Principios clave: No olvides las siguientes ideas, ya que son los conceptos esenciales de este capítulo.

- ➢ La comprensión y la seguridad preceden al amor y al afecto.
- ➢ Una de las cosas más importantes que puedes hacer por tus hijos es amar bien a tu cónyuge.
- ➢ El romance tiene que ver más con la intencionalidad y compromiso que con la grandiosidad y momentos épicos.
- ➢ Son necesarios un hombre y una mujer maduros para disfrutar el romance en un matrimonio.

Memoriza: 1 Corintios 13:1-3 (NBLA) «Si yo hablara lenguas humanas y angélicas, pero no tengo amor, he llegado a ser como metal que resuena o címbalo que retiñe. Y si tuviera el don de profecía, y entendiera todos los misterios y todo conocimiento, y si tuviera toda la fe como para trasladar montañas, pero no tengo amor, nada soy. Y si diera todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregara mi cuerpo para ser quemado, pero no tengo amor, de nada me aprovecha.» Mientras memorizas este pasaje, reflexiona sobre estos puntos claves:

- «Si yo... de nada me aprovecha» –Podemos hacer todo lo que típicamente consideramos como amor, pero aun así no ganar nada para nuestro matrimonio.
- «Hablara» – Las palabras elocuentes y de afirmación pueden ser una bendición, pero si están desligadas del amor, logran poco.
- «Entendiera» – Leer libros, asistir a seminarios o estudiar las diferencias entre el hombre y la mujer no son la clave para el matrimonio.
- «Fe...trasladar montañas» – Una perspectiva positiva y un servicio extravagante no producen un gran matrimonio.
- «Si diera todo» – Los regalos que se dan de manera sacrificial, pero sin amor, no mandan el mensaje que deseas.
- Pregunta: Si estas acciones no son las que definen el amor, entonces ¿qué es lo que lo define? Tu matrimonio depende de la respuesta.

Notas de enseñanza

«Es posible sentir que estás 'locamente enamorado', cuando en realidad es sólo una atracción por alguien que puede satisfacer tus necesidades y que solucione las inseguridades y dudas que tienes sobre ti mismo. En este tipo de relación, exigirás y buscarás controlar en vez de servir y dar.» Tim Keller en *El significado del Matrimonio.*

«El amor te seduce en una forma que te honra y no te convierte en un objeto de auto satisfacción erótica.» Paul Tripp en *¿Qué estabas esperando?*

«Los adultos se olvidan de cómo juguetear, hacer cosquillas y gritar de placer. Hacer el amor puede incluir muchas risas desenfadadas y diversión sencilla. A veces el juego puede ser más necesario que la pasión.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

«Es tan fácil para mí volver a creer que soy el centro de gravedad de todas mis relaciones, incluida la relación vertical que tengo con Dios. Nada apaga el regocijo como esa creencia errónea (p.211).» William P. Smith en *Loving Well: Even if You Haven't Been* (Traducido como «Amando bien: aun cuando no has sido amado»).

«Cuando piensas acerca de eso, te darás cuenta de que la forma en que tratas a tu cónyuge es la manera en que tratas a Dios. Las mismas cosas que causan distancia en tu relación con Dios serán las que mantengan la distancia en tu relación con tu cónyuge (p.3-4).» David Powlison en *Renewing Marital Intimacy* (Traducido como «Renovando la intimidad matrimonial»).

«Nunca he conocido a un padre que pueda entender realmente cuánto los hijos afectan a su vida sexual, hasta que están viviendo la experiencia. Desde la fatiga de la temprana infancia, las demandas de un niño pequeño activo, las interrupciones de los días de primaria hasta las noches de los adolescentes – los padres deben hacer frente a las confusas variables que los hijos pueden presentar en hacer el amor.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

«A menos que tu relación marital esté en buenas condiciones, el sexo no funciona.» Tim Keller en *El significado del Matrimonio.*

Aplicación personal

¿De qué vamos a hablar en este manual? Sexo… romance… afecto… palabras de afirmación… citas semanales… emociones… vulnerabilidad… ¿Qué es intimidad?

No es probable que creas en algo que no puedes definir, y a muchas parejas se les dificulta estar de acuerdo acerca de lo que consideran como intimidad. Acordar estar en desacuerdo definitivamente no es la solución a este dilema.

En este manual, «intimidad» se usará para captar toda la gama de actividades románticas que comparten marido y mujer; desde el ánimo, coqueteo, servicio y tomarse de las manos, hasta las escapadas románticas, largas cartas de amor y el sexo. Este manual es acerca de mantener un profundo sentido de disfrutarse el uno al otro.

Es fácil permitir que la incomodidad de este tema – hablar de las emociones, el cariño y el sexo – evite que una pareja disfrute algunos de los frutos más dulces del matrimonio. Sólo un hombre y una mujer maduros pueden coquetearse con gusto durante toda su vida, poner constantemente sus sueños y deseos en palabras y hablar saludablemente acerca de lo que es sexualmente placentero.

Muchas de estas cosas son conversaciones que no deberías tener con alguien más, por lo que tiene sentido que exista cierta incomodidad. No permitas que la pena o la imposibilidad de hablar con fluidez te impida pretender y disfrutar del cónyuge con el que Dios te ha bendecido.

Exprésate en palabras

¿Cuáles son tus preocupaciones, miedos, preguntas o retos relacionados a la intimidad (afirmación, cercanía, romance, sexo)? Expresa esto en palabras y compártelas con tu prometido(a)/cónyuge. Ustedes, como individuos y pareja, sacarán mucho provecho de este manual si logran manifestar estas cosas ahora.

Es posible que este manual responda directamente a tus inquietudes o que te ayude a replantear tus preguntas de una manera más eficaz. En cualquier caso, definir lo que quieres aprender te ayudará a asimilar lo que se enseña.

¿Qué esperas de la intimidad en el matrimonio?

_____
_____

¿Cuáles son tus temores acerca de cómo avanzará o cómo ha desaparecido la intimidad en tu matrimonio?

_____
_____

¿Cuáles consideras que son los más grandes retos que has enfrentado o prevés enfrentar al vivir íntimamente con tu pareja?

_____
_____

20 cosas que dificultan la intimidad

En algún lugar, la mayoría de nosotros tiene la idea de que la intimidad debe ser fácil porque es divertida. Piénsalo ¿cuántas cosas disfrutas que sean fáciles (por ejemplo, un deporte, un pasatiempo, una carrera, etc.)? Que alguien se esfuerce en hacer algo, no significa que no lo disfrute. Debemos dejar de lado la mentira de que para que el amor sea real, debe ser natural.

A medida que hablamos acerca de estos retos, nuestro objetivo es ayudarte a que pongas en palabras lo que ha estado desviando la vitalidad del romanticismo en tu matrimonio. El propósito de este capítulo es ayudarte a descubrir conceptos erróneos o descuidos comunes sobre la intimidad, que impiden obtener el máximo disfrute de tus esfuerzos románticos.

Cada punto está seguido de preguntas para conversar en pareja. No se espera que los dos tengan 60 conversaciones (20 puntos multiplicados por 3 puntos por pregunta), pero pueden tener una o dos conversaciones sobre cada área que impacte significativamente su matrimonio. La habilidad de tener estas conversaciones sin estar a la defensiva, será un importante catalizador para tener un matrimonio más íntimo.

1. La «buena» intimidad es altamente subjetiva; es decir, la definición varía según la persona. No hay dos personas que aprecien el amor en la misma manera. Como la música, incluso si dos personas están disfrutando la misma canción, pueden apreciarla por diferentes razones o en diferentes maneras. El amor puede definirse (por ejemplo: Hablar con dureza o ser infiel expresa desamor), pero nunca podrá domesticarse (por ejemplo: Cuando hago [espacio en blanco], tú debes sentirte amado).

   A menudo, las diferencias subjetivas en la forma en que los cónyuges aprecian el amor, se atribuyen casi exclusivamente a las diferencias de género. Aunque algunas generalidades pueden ser útiles para algunas parejas, no son universales y a menudo desvían la atención del punto principal – no estás conociendo un género, sino a una persona.

   > «Los hombres y las mujeres tienen más emociones, necesidades y atributos en común, que diferencias.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

   Preguntas para conversar en pareja: ¿Cómo es que sus preferencias e instintos difieren al dar y recibir amor? ¿Qué hay de bueno en las únicas formas en que tu cónyuge disfruta expresando su amor? ¿Cuándo eres más propenso a tratar de dominar (es decir, reducir a una fórmula o a un acuerdo contractual) la forma en que tu cónyuge da o recibe amor?

2. Los hombres y las mujeres tienen diferentes niveles en sus ciclos de deseo sexual. El hecho de que los hombres y mujeres sean más parecidos que diferentes, no quiere decir que sean iguales. Es importante aprender sobre las preferencias de amor de tu cónyuge y darte cuenta de que esto se relaciona más a conocer a una persona y no un género; sin embargo, hay aspectos de género que son importantes distinguir.

   Uno de ellos es la fisiología y no solo la anatomía sexual. Hormonalmente, los sistemas sexuales de hombres y mujeres funcionan de forma muy diferente. Esto tiene más implicaciones prácticas que tan sólo saber la semana del mes en la que un marido debe ser más sensible y paciente con su mujer. Esto también explica las diferencias más frecuentes en el deseo sexual.

   > «La fluctuación hormonal de la mujer está relacionada a su ciclo menstrual. Obviamente, los hombres no experimentan este ciclo. La principal hormona en el hombre, la testosterona, se mantiene en un nivel estable dentro del cuerpo masculino, hasta que el envejecimiento tiene algunos efectos… Dado que los hombres usan hacer el amor como forma principal para conectarse con sus parejas, su deseo sexual puede parecer mayor porque la parte sexual de la relación puede llevar la responsabilidad de mantener la intimidad.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Preguntas para conversar en pareja: ¿De qué manera las diferentes fluctuaciones de tus impulsos sexuales han creado conflictos en tu matrimonio? ¿Cómo has podido malinterpretar a tu cónyuge basándote en las diferencias en los impulsos sexuales de ambos? ¿Cómo se ajustan a ustedes dos los estereotipos sobre los impulsos sexuales masculinos y femeninos?

3. Tenemos diferentes historias familiares de afecto. El amor no es puramente innato; es moldeado por la experiencia. La manera en que el amor se expresó o no se expresó en tu hogar de origen, influye en tus preferencias e instintos sobre la intimidad. La infancia es una etapa donde aprendemos muchas cosas que no podemos expresar con palabras, entonces las lecciones que acumulamos (para bien o para mal) nos parecen muy naturales.

   Dado que estas preferencias fueron moldeadas según la situación, no son permanentes. Si has sido influenciado socialmente en un momento, puedes volver a serlo. Sin embargo, una pareja debería apreciar (si es positiva) o simpatizar (si es negativa) la influencia del hogar de origen de cada uno en su enfoque de las relaciones íntimas.

   Preguntas para conversar en pareja: ¿Cuáles eran las principales maneras de expresar el amor en tu hogar de origen? ¿Cuáles fueron las lecciones negativas que aprendiste sobre la confianza y las relaciones en tu hogar de origen? ¿Cuáles fueron las lecciones positivas que aprendiste sobre la confianza y las relaciones en tu hogar de origen?

4. Solemos pensar sobre el amor de manera más egocéntrica. Cuanto más grande es un placer o más valorada una experiencia, más egocéntricos tendemos a ser en esos momentos, sin embargo, cuando el amor es desinteresado al dar intenso placer y al crear momentos de valor, el resultado es un mayor placer, ya que el amor da más de lo que estábamos dispuestos a sacrificar.

   Sin embargo, como pecadores, nuestros instintos no nos obligan a ir en esta dirección. Nuestro egocentrismo puede presentarse de muchas formas: asumiendo que nuestro cónyuge disfruta lo que nosotros disfrutamos, concentrándonos tanto en nuestro placer que ignoramos el de nuestro cónyuge o buscando imponer nuestras preferencias sobre las de nuestro cónyuge. Mientras más sucumbimos a esta tendencia, menor placer encontraremos en el matrimonio para ambos.

   Preguntas para conversar en pareja: ¿Qué forma suele adoptar tu egocentrismo hacia tus placeres favoritos? ¿Cuándo has visto que el hecho de ser alguien que se enfoca en el otro, con estas experiencias, hace que disfrutes más de estos placeres? ¿Cómo puedes crear y mantener una cultura de amor enfocado en el otro, en tu matrimonio?

5. El amor marital es post-pecado, y a pesar de los defectos. La permanencia del matrimonio hace que el pecado y las peculiaridades de tu cónyuge sean más hirientes y molestas. Vivir en el mismo espacio significa mucho menos tiempo libre. La unidad de la alianza hace que el pecado sea más personal. Cualquier amor que se exprese en el matrimonio tendrá que tomar en cuenta esta realidad.

Ser un excelente amante no sólo se trata de ser romántico, sino también de perdonar el pecado y soportar las debilidades. Si se comprende esta dinámica en vez de resentirla, el amor conyugal se vuelve más real que el amor de pareja en la etapa del noviazgo. Tu cónyuge ya no se limita a amar tus mejores esfuerzos, sino que ama tu verdadero yo.

Preguntas para conversar en pareja: ¿Cuáles son los defectos y debilidades que tu cónyuge ve y que pocas personas ven? ¿De qué manera este aspecto de ser plenamente conocido hace que el amor de tu cónyuge sea más significativo que otras relaciones? ¿A qué inseguridades has podido renunciar al ser más conocido y amado plenamente?

6. Las malas experiencias (pecado o abuso) pueden tener un profundo efecto en la intimidad. El dolor nos hace ser cautelosos con el amor. Para algunos puede ser el dolor de tomar malas decisiones en una relación. Estar en una relación sana después de haber pecado, puede darnos una sensación de vergüenza: «No me merezco esto». Gracias al evangelio, la bendición ya no debería recordarte los fracasos. El perdón de Jesús te libera, incluso te ordena disfrutar sin vergüenza de tu matrimonio.

   > «Irónicamente, la idolatría y la culpa obsesiva por el sexo logran lo mismo – mantienen el enfoque en uno mismo, ya sea por disfrute o por desesperación.» Gary Thomas en *Matrimonio Sagrado.*

   Para otros es el dolor de haber sido abusados. Después de un abuso verbal, el conflicto normal puede percibirse amenazante. Después de un abuso emocional, la persuasión normal puede percibirse como manipulación. Después del abuso sexual, la intimidad marital normal puede percibirse insegura, sucia o generar recuerdos desagradables. Cuando éste es el caso, la consejería puede ser una manera importante de poner distancia entre un buen matrimonio y un pasado doloroso. En el Apéndice B se habla más acerca de estas experiencias.

   Preguntas para conversar en pareja: ¿Qué pecados ha pagado Jesús en su totalidad por los que todavía permites que Satanás cargue a tu cuenta la vergüenza y la alegría truncada? ¿Qué sufrimiento aún no has revelado a tu cónyuge y/o no has buscado consejería para liberarte de sus efectos? ¿Cuándo debería tu cónyuge ser más consciente de cómo te afecta tu pasado?

7. La intimidad se da en momentos cotidianos. En las películas y en nuestra imaginación, la intimidad (romance y sexo) va siempre en aumento. El 29% de matrimonios tienen intimidad los martes y jueves. Otro 29% los lunes y miércoles. En otras palabras, la mayor parte del matrimonio es normal, y la intimidad duradera ocurre dentro de la normalidad.

   Si piensan que la intimidad como algo extraordinario, entonces estarán insatisfechos o aburridos con la mayoría del matrimonio. La novedad de otras actividades o relaciones promete lo que creían que el matrimonio debía proporcionar y entonces van tras ellas. Aprender y valorar la bendición de la sana normalidad es una marca que define a un cónyuge maduro.

> «Tienes que dejar que esta encarnación más inmadura de tu amor "muera" si quiere resurgir y vivir. Debes mantener tu compromiso de actuar y servir en el amor incluso cuando – no, *especialmente* cuando no – sientas mucho placer y atracción por tu cónyuge. Y cuando más lo hagas te darás cuenta, lenta pero seguramente, que tu atracción con más peso para tu ego, se transforma en un amor que se caracteriza más por una humilde y asombrosa recepción y apreciación por la otra persona. El amor en el que crecerás será más sabio, más rico, más profundo, menos variable.» Tim Keller en *El significado del Matrimonio.*

Preguntas para conversar en pareja: ¿En qué medida cada uno de ustedes disfruta los placeres cotidianos de la vida? ¿Cómo ha crecido la satisfacción de cada uno de ustedes en el último año? ¿En qué áreas de sus vidas necesitan crecer en satisfacción?

8. Se necesita mucha energía/resistencia para mantenernos enamorados. Si vivieras permanentemente *enamorado* durante un matrimonio de 50 años, tu cuerpo y tu mente terminarían agotados. Nadie llegaría a su 50° aniversario porque la tensión de una perpetua subida de adrenalina colapsaría tu sistema inmunológico o provocaría un ataque al corazón. Estarías tan distraído que descuidarías a tus hijos y serías despedido de tu trabajo.

   En este sentido, nos referimos a «enamorado» como el arrebato emocional del enamoramiento y el cortejo. Son buenas etapas en el desarrollo de una relación, pero nadie puede vivir perpetuamente en esta etapa y ser una persona sana. Debes aprender a disfrutar de cada etapa del matrimonio y descubrir lo que significa estar enamorado a medida que la novedad da paso a un profundo conocimiento del otro.

   > «Puede ser difícil que un huevo se convierta en un pájaro, pero sería mucho más difícil que aprendiera a volar sin dejar de ser un huevo. En la actualidad somos como huevos. Y no se puede seguir siendo indefinidamente un huevo normal y corriente. Hay que salir del cascarón o echarse a perder.» C. S. Lewis en *Mero Cristianismo*

   Preguntas para conversar en pareja: ¿En qué medida será mejor el matrimonio: cuando puedas completar cada frase del otro o cuando cada frase parezca nueva? ¿De qué manera has visto en tu relación evolucionar la experiencia de estar enamorado? ¿A medida que se conocen más uno al otro, qué cosas les dan momentos de emoción/amor apasionado?

9. Estar enamorado y vivir el amor son cosas diferentes. Tanto la experiencia de estar enamorados y el compromiso de amar, son buenos. No se comparan una con otro. Una no es un amor joven y el otro un amor viejo. Lo que ocurre es que el sentimiento de estar enamorado puede ir y venir, mientras que el compromiso con el amor debe ser constante.

   Las parejas tienen problemas cuando basan su compromiso en su experiencia. Cuando esto ocurre, los periodos de emoción se vuelven momentos de pasividad que se convierten en motivos de conflicto y amargura. Otra consecuencia de poner demasiado énfasis en la experiencia de estar enamorado es que esto crea una sensación de presión que sofoca las emociones vulnerables del romance y se convierte en algo contraproducente para un matrimonio cada vez más íntimo.

Preguntas para conversar en pareja: ¿En qué medida mantiene cada uno de ustedes su compromiso con algo, cuando el entusiasmo inicial se desvanece? ¿Cuándo has visto que la pasión por algo (por ejemplo, una afición, un trabajo, etc.…) regresa cuando fuiste fiel a tu rol con una buena actitud? ¿Alguno de ustedes ve de manera equivocada el compromiso del amor (aparte del periodo de estar enamorado) como algo hipócrita?

10. Al decir tan sólo dos palabras, el sexo se convierte de algo prohibido a algo permitido. Antes de obtener la licencia para conducir, te dan un permiso. Hubo un tiempo de transición entre lo que hubiera sido robar el coche de tus padres y conducir por tu cuenta. Sin embargo, con el intercambio de argollas y las simples palabras «sí, acepto», se supone que tu respuesta al sexo cambia inmediatamente, de la culpa y la evasión, a la alegría y la libertad.

    Ese cambio es difícil para algunas parejas. La falta de respuesta emocional que puede resultar, se interpreta a menudo como rechazo o desinterés. Como cualquier barrera emocional para la cercanía, la comunicación es la clave. El silencio sólo refuerza las ideas erróneas de ambos (tu culpa; el sentimiento de rechazo de tu cónyuge). La libertad de hablar de sexo es una de las principales formas de aprender que ya no está prohibido.

    Preguntas para conversar en pareja: Si están comprometidos, ¿qué tan difícil creen que sea la libertad de disfrutar del sexo sin culpa? Si están casados, ¿hay algún sentimiento herido por esta transición en tu relación moral con el sexo, que deba resolverse? En general, ¿con qué facilidad cambias tu conciencia después de que el perdón o un marcador de vida hace que algo sea permitido?

11. Es difícil hablar sobre sexo y requiere comunicación. Este círculo vicioso pone en jaque a muchos matrimonios. Para muchas parejas esto se siente como ser alérgico a la medicina para el malestar estomacal. Pero en realidad, es como el miedo de un niño a quitarse una astilla: cuando se hace, la temida acción resulta en un gran alivio.

    Uno de los principales resultados de este manual debería ser un mayor nivel de comodidad a la hora de hablar de romance y sexo. La presentación verbal debe proporcionar un ejemplo de cómo suena hablar de sexo de forma sana. El material escrito proporciona información y preguntas que sirven para iniciar la conversación, que suelen ser la parte más difícil.

    Preguntas para conversar en pareja: ¿Qué tan bien se desenvuelve cada uno en conversaciones incómodas? ¿Qué es más difícil, iniciar estas conversaciones o encontrar las palabras una vez iniciada la conversación? ¿Les resulta más difícil hablar de emociones y afecto o de sexo?

12. El vocabulario sobre la intimidad puede ser incómodo. A medida que leas este material, di estas palabras en voz alta: sexo... pene... vagina... orgasmo... se siente bien cuando tú... Luego di en voz alta algunos enunciados acerca de las cosas que crees que harán que el sexo sea más agradable, o formas de romper positivamente la rutina romántica.

    Lo más probable es que incluso si estás leyendo esto a solas, decir estas palabras en voz alta fue incómodo y tratar de poner en palabras tus deseos sexuales fue difícil. Si no estás solo

porque estás con tu cónyuge, es bueno que no hayas soltado estas palabras al azar. Parte de una vida sexual matrimonial sana, consiste en sentirse cómodo con el vocabulario para hablar de sexo. De lo contrario, tus expectativas no serán expresadas y le estarás robando a tu vida sexual la vitalidad que Dios destinó para ella.

> «Déjame comentar sobre la jerga masculina y femenina. Si la jerga acerca de los genitales masculinos no es graciosa, es agresiva e hiriente. La jerga femenina, si no es denigrante, es tonta y sugerente. Esta es una distorsión triste y destructiva del regalo que Dios nos dio en la sexualidad... La jerga es un área donde ciertamente podemos practicar el no ceder a los valores pecaminosos y destructivos... te estarás preguntando si la jerga es apropiada en algún momento... claro que la jerga es permisible y divertida y erótica. Los nombres de las partes del cuerpo y el vocabulario secreto que sólo comparten ustedes dos, contiene mucha jerga.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Preguntas para conversar en pareja: ¿Cómo se compara tu nivel de comodidad al hablar sobre sexo, con tu nivel de comodidad al hablar sobre sentimientos personales y el amor en general? ¿Alguno de ustedes tiene poco tacto al hablar sobre sexo, de manera que inhibe, avergüenza o apaga al otro? ¿Las conversaciones provocativas (pero con tacto) sobre sexo servirían como un juego previo estimulante para alguno de los dos?

13. Los mensajes de egoísmo dentro de una relación, impregnan nuestra cultura ya de por sí sexualizada. No vivimos en una cultura que promueva o fomente el pensar en los demás. «Ámate primero a ti mismo» es un mantra de nuestros días. Si te fijas en la longevidad de las relaciones en las películas más populares y novelas de la actualidad (las cosas con las que nos entretenemos), puedes darte cuenta de que su propósito no es durar toda la vida.

    Los tipos de sacrificio que permiten que un matrimonio dure toda una vida se consideran poco románticos y poco emocionantes según los estándares de los medios modernos de comunicación. El sexo que no sea prohibido o espontáneo entre dos jóvenes con cuerpos atléticos, es considerado aburrido. Pero si retrocedes y consideras cómo nuestra cultura define lo aburrido, te das cuenta de que están minando lo estable. Muchas veces las parejas adoptan estas expectativas o al menos permiten que se cuelen sin control en su matrimonio.

    > «Las parejas que luchan con temas de deseo tienen expectativas poco realistas sobre lo que debería ser el deseo sexual “normal” y la frecuencia. Muchos hombres usan su propio deseo sexual como un estándar de lo que sus esposas deben cubrir. Otros lo sacan de los estándares de sus amigos, los medios de comunicación, o cultura.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

    Preguntas para conversar en pareja: ¿Cuál es la «línea de tiempo» que quieres o esperas que siga tu matrimonio? ¿Cómo ambos asegurarán que su historia se construya sobre el servirse el uno al otro, más que en ser servido por tu cónyuge? ¿De qué manera el servicio mutuo permite un romance a largo plazo, de una forma que el egoísmo no podría lograr?

14. Estamos muy ocupados. Debemos destinar tiempo de nuestras vidas para el romance y el sexo, si no ambos estarán ausentes. La tiranía de lo urgente no le da espacio en tu vida a las cosas que bendicen tu matrimonio. Si sólo dejas que las cosas sucedan, entonces la intimidad será desplazada.

    Sin una actitud defensiva, es vital que te des cuenta de que necesitas pelear por tu matrimonio porque nadie más lo hará. Esto no es porque haya alguien en contra de tu matrimonio; ellos sólo están enfocados en sus intereses, con base en el rol que tú juegues en sus vidas (el jefe, voluntarios, amigos, etc.). Tú y tu cónyuge son las únicas personas que tendrán la prioridad de hacer que su matrimonio sea saludable.

    > «Mientras más haces el amor, más harás el amor. Las parejas ocupadas no tienen otra opción más que estructurar tiempos que puedan hacer sagrados y reservar para hacer el amor.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

15. Las exigencias de la crianza de los niños interfieren en la intimidad. Un resultado del romance es el sexo. Un resultado del sexo son los hijos. Un resultado de los hijos es menos romance y sexo. Este no tiene que ser el caso, pero para muchas parejas que no son intencionales y bien organizadas, esto se convierte en su realidad.

    Muchas parejas no reflexionan sobre lo que significa hacer de su matrimonio una prioridad durante la etapa de la vida en la que están criando a sus hijos. El resultado puede ser una lucha intrapersonal (es decir, de culpabilidad) o interpersonal (es decir, de conflicto) sobre una inevitable sensación de «vamos a descuidar a los niños o a descuidarnos el uno al otro».

    Date cuenta – ¡lo más importante que puedes hacer por tus hijos es amar bien a tu cónyuge! Esto hace que un hogar sea un lugar estable, provee un ejemplo de un matrimonio saludable y protege la unidad parental necesaria para tomar decisiones difíciles.

    > «En los primeros años de los niños, los matrimonios jóvenes a menudo se encuentran ajustándose a los nuevos roles, luchando por la pérdida de independencia y privacidad, y mezclando su vida juntos.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

    <u>Preguntas para conversar en pareja</u>: ¿Qué aspectos de tener hijos puso la mayor tensión en el romance y el sexo en tu matrimonio? ¿Cómo ha cambiado esto con cada etapa de la vida de tus hijos? ¿Qué nuevas oportunidades de cuidar del otro románticamente les proporcionó el tener hijos? Si no tienen hijos, hagan estas preguntas a una pareja mentora para que los ayude a preparar su matrimonio para estas transiciones.

16. La intimidad es arriesgada. No tendrás intimidad – emocional o física – si no permites que alguien se acerque. Esta cercanía puede ser excitante y al mismo tiempo inquietante. El miedo y la emoción son experiencias muy similares desde un punto de vista neuro químico y fisiológico, la diferencia primordial es la seguridad que sentimos en determinadas circunstancias. Para quienes luchan con la confianza, circunstancias buenas del matrimonio pueden sentirse intimidantes debido a estas similitudes neuro químicas y fisiológicas.

Este riesgo de exposición y cercanía suele ser una parte aceptada del noviazgo, pero algunos – ya sea por inseguridad, falta de confianza o pereza – la descuidan después de la boda. Sin embargo, esta falta de transparencia continua y vulnerabilidad es una de las primeras razones por las que los matrimonios pierden su chispa y comienzan a sentir que son sólo compañeros de habitación.

> «Cuando salías con alguien y dabas lo mejor de ti, abandonabas tus defensas y te permitías intimar y desinhibirte… Para sentirte realmente enamorado y sexualmente vivo, tendrás que volver a dejar caer tus muros y defensas y tu necesidad de control.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Preguntas para conversar en pareja: ¿Cuándo has experimentado la cercanía como algo excitante e inquietante a la vez? ¿Qué temores prevén enfrentar al permanecer abiertos y cercanos durante toda una vida de matrimonio? ¿Hay experiencias en tu vida que dificulten la confianza y que aún no hayas compartido con tu cónyuge?

17. El sexo en el noviazgo y el sexo en el matrimonio son diferentes. El sexo pre marital es común, pero no es correcto. Lo primero no debe impedirnos discutir las implicaciones de lo segundo. La realidad es que las parejas, sobre todo las que creen que el sexo prematrimonial es incorrecto, pasan más tiempo en el juego previo (intentando no cruzar la línea) en el sexo premarital, que el tiempo que suelen invertir después del matrimonio.

    El sexo premarital, independientemente de las convicciones morales de la pareja, suele estar menos disponible de lo que está cuando la pareja está casada y viven juntos (sobre la convivencia, solamente disponible en inglés, visita www.bradhambrick.com/cohabitation). Esto da lugar a más anticipación y a que los momentos para el sexo se sientan más especiales que cuando el sexo es siempre posible y permisible.

    A pesar de esto, los estudios muestran constantemente que las parejas cristianas tienen una vida sexual más agradable que las no cristianas. Pero para algunas parejas, la anticipación, los juegos previos y la sensación de momentos especiales creados por el sexo premarital hacen que el sexo conyugal parezca menos excitante. Esto se puede remediar cuando el sexo recibe una atención comparable en el matrimonio. Pero hay que entender la dinámica y aceptar el perdón para que vuelva la emoción.

    Preguntas para conversar en pareja: Si los dos eran sexualmente activos antes del matrimonio, ¿se han arrepentido el uno al otro y han hablado de cómo ha afectado a su vida sexual conyugal? ¿Experimentan la libertad del perdón de Dios y sienten que Dios quiere que disfruten del sexo ahora? ¿De qué manera el hecho de que el sexo sea posible y permisible ha cambiado su actitud hacia el sexo (positivamente o negativamente)?

18. La intimidad es infantil. Tanto el romance como el sexo son actividades lúdicas. Cuando el romance está plenamente comprometido, no somos adultos solemnes, sino niños juguetones dispuestos a competir por la atención, a decir «¡hazlo otra vez! ¡hazlo otra vez!», e ignorar lo que puedan pensar los demás. Esta libertad infantil es lo que hace que el romance y el sexo sean divertidos.

También es lo que hace que muchos adultos sientan que ser romántico es ser tonto. En vez de discutir con estos adultos, yo diría que tienen razón y que esa es la cuestión. El romance y el sexo fueron diseñados por Dios para ser un tiempo en el que la humildad es realmente divertida. Incluso como adulto responsable, Dios, misericordiosamente, te da esta concesión para juguetear y divertirte con tu cónyuge.

Preguntas para conversar en pareja: ¿Hasta qué punto aceptas la invitación de Dios a ser juguetón durante el romance o el sexo? ¿Es el orgullo o la inseguridad tu principal obstáculo para ser más juguetón y comprometido? ¿Si fueras más humilde tu vida sería más libre y divertida?

19. Usualmente las parejas no tienen un plan para la intimidad. Se ha dicho que nada que valga la pena ocurre por accidente. Incluso si puedes pensar en una excepción a esa afirmación, es definitivamente cierto, nada que valga la pena sucede constantemente por accidente. A muchas parejas les gusta pensar que el romance matrimonial y una vida sexual sana son la excepción a esta regla; que el verdadero amor simplemente sucede sin previsión.

    Otros argumentarán que un plan mata el espíritu de la intimidad (el romance o el sexo). Pero pregúntate: ¿planificar las vacaciones hace que sean menos relajantes o simplemente hay más probabilidad de que se lleven a cabo? Unas vacaciones que no se realizan, no son relajantes. Del mismo modo, una cita o una escapada romántica que no se lleva a cabo no fomenta la unión.

    Preguntas para conversar en pareja: ¿Con qué frecuencia deseas tener una cita con tu cónyuge? ¿Con qué frecuencia deseas tener relaciones sexuales y cuáles son los momentos más factibles? ¿Con qué frecuencia deseas tener una escapada por una noche con tu cónyuge y cuándo es más factible?

20. La intimidad no se puede reducir a un conjunto de actividades o principios. No hay una fórmula o receta para un matrimonio románticamente satisfactorio; no puede reducirse a una cita semanal, 2.5 encuentros sexuales semanales, una proporción de declaraciones positivas - negativas en un radio de 7:1 y una escapada de fin de semana bianual.

    Todas esas cosas son buenas. Incluso las recomendaría como punto de partida para tus conversaciones de planificación romántica. Pero lo bueno de la intimidad matrimonial no se consigue, se disfruta. Hay muchas partes del matrimonio en las que se puede y se debe trabajar y que contribuirán a la intimidad, pero, en última instancia, la intimidad es algo con lo que se juega y se disfruta.

    Preguntas para conversar en pareja: ¿Alguno de los dos es propenso a matar algo bueno diseccionándolo (analizándolo en exceso para controlarlo/comprenderlo)? ¿Alguno de los dos es propenso a tener una mentalidad de llevar la cuenta, que el romance como actividad tiende a promover? ¿Te sientes aliviado, confundido, asustado u ofendido por este desafío a la intimidad marital?

¿Cuál de los puntos te ha llamado más la atención de esta lista de 20 retos?

_____
_____
_____

¿Qué has aprendido acerca de ti mismo y de tu matrimonio en este capítulo?

_____
_____
_____

Conclusión

Si te sientes abrumado por estos desafíos a la intimidad matrimonial, puedes relajarte por varias razones. En primer lugar, si tú puedes identificarte con muchos de estos desafíos, entonces puedes saber que este material fue escrito para tu matrimonio. En segundo lugar, Dios se da cuenta de que eres incapaz de hacer lo que Él requiere – eso no le hace perder el tiempo. Tercero, el evangelio te da el ejemplo y el poder para amar a tu cónyuge como no serías capaz de otra manera.

Ese el motivo por el que uno de los temas principales para este manual será 1 Juan 4:19 «Nosotros amamos porque Él nos amó primero». No comenzarás a crear un matrimonio íntimo haciendo una lista de las cosas que deberías hacer. Al contrario, comienzas al darte cuenta de lo que no eres capaz de hacer. Ese es el comienzo del evangelio – darte cuenta de que eres pecador, incapaz de complacer a Dios.

A partir de esa realidad, aceptas la gracia que Dios te ofrece. Te asombra el sacrificio de Cristo y esto te da humildad para amar correctamente. Esta humildad es necesaria porque tu cónyuge es tan incapaz como tú de amar correctamente. A menos que permitas que el evangelio sea el fundamento de tu matrimonio, las fallas de tu cónyuge comenzarán a ser las razones de tus fallas (y viceversa).

Pero con este conocimiento de su mutua necesidad de la gracia y la extravagante provisión de Dios, pueden disfrutar el camino de verse el uno al otro transformados en los amantes que Dios les ha diseñado a ser. La abundancia de la gracia de Dios para con ustedes significa que sus momentos de negligencia o rudeza ya no tienen que amenazar su matrimonio. No viven el uno del otro para satisfacer sus necesidades, sino que viven de la gracia de Dios con un aprecio por su cónyuge como una de las gracias de Dios para con ustedes.

Con esa mentalidad del evangelio en ti, puedes ver los desafíos de este capítulo y las habilidades/conceptos de los capítulos que siguen, sin un sentimiento de presión o de miedo al error. Puedes probar, fallar, aprender y crecer por la libertad que Cristo te da en el evangelio. Que eso te dé el valor para intentar hacer las cosas que permitirán que tu matrimonio florezca.

Evaluación:

Apreciando nuestras diferencias

Nota: Cada sección principal de la serie de manuales acerca del matrimonio centrado en el evangelio tendrá una breve herramienta de evaluación para ayudarte a evaluar tus fortalezas y debilidades maritales. Completa la evaluación antes de leer el material, luego revisa la evaluación nuevamente después de completar cada sección para conocer la precisión de tu autoevaluación inicial.

Instrucciones: Lee los siguientes enunciados descriptivos. Considera qué tan bien describen tu experiencia o perspectiva sobre tu matrimonio. Si estás comprometido, considera qué tan bien describen tu experiencia de noviazgo o tus creencias sobre cómo debería ser el matrimonio. Marca la respuesta que mejor se ajuste a tu forma de ser.

(CD) Completo desacuerdo, (LD) ligeramente desacuerdo, (NS) No estás seguro, (PA) Parcialmente de acuerdo, (CA) Completamente de acuerdo.

1. Soy felizmente sacrificial en mi amor por mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
2. Mi cónyuge es felizmente sacrificial en su amor por mí.	CD	LD	NS	PA	CA
3. Mi cónyuge obtiene lo mejor de mí.	CD	LD	NS	PA	CA
4. Creo que obtengo lo mejor de mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
5. Resisto la tentación de llevar la cuenta de quién hace más por el otro.	CD	LD	NS	PA	CA
6. Mi cónyuge resiste la tentación de llevar la cuenta de quién hace más por el otro.	CD	LD	NS	PA	CA
7. Halago todas las dimensiones del carácter de mi cónyuge, no solamente su apariencia.	CD	LD	NS	PA	CA
8. Mi cónyuge halaga todas las dimensiones de mi carácter.	CD	LD	NS	PA	CA
9. Conozco las cosas que le comunican amor a mi cónyuge de una manera más efectiva.	CD	LD	NS	PA	CA
10. Mi cónyuge conoce las cosas que me comunican amor de una manera más efectiva.	CD	LD	NS	PA	CA
11. Busco nuevas maneras de expresar las cosas que afirman a mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
12. Mi cónyuge busca nuevas maneras de expresar las cosas que me afirman.	CD	LD	NS	PA	CA
13. Soy capaz de escuchar y recibir el amor y afirmación que mi cónyuge me da.	CD	LD	NS	PA	CA
14. Mi cónyuge es capaz de escuchar y recibir el amor y la afirmación que le doy.	CD	LD	NS	PA	CA
15. Tengo la habilidad de usar palabras para edificar y animar a mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA

16. Mi cónyuge tiene la habilidad de usar palabras para edificarme y animarme.	CD	LD	NS	PA	CA
17. Estoy deseoso de buscar maneras de servir a mi cónyuge de una manera regular.	CD	LD	NS	PA	CA
18. Mi cónyuge está deseoso de buscar maneras de servirme de una manera regular.	CD	LD	NS	PA	CA

19. Mi cónyuge no me hace sentir inseguro de mi apariencia.	CD	LD	NS	PA	CA
20. Mis comentarios o acciones no contribuyen a la inseguridad de mi cónyuge acerca de su apariencia.	CD	LD	NS	PA	CA
21. Soy capaz de expresarme con palabras y abrir mi corazón con mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
22. Mi cónyuge es capaz de expresarse con palabras y abrir su corazón conmigo.	CD	LD	NS	PA	CA
23. Estoy a gusto con el tiempo que mi cónyuge dedica a sus intereses personales.	CD	LD	NS	PA	CA
24. Mi cónyuge está a gusto con el tiempo que dedico a mis intereses personales.	CD	LD	NS	PA	CA
25. Soy una persona que está creciendo y siento que tengo nuevas cosas que compartir con mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
26. Mi cónyuge es una persona que está creciendo y siente que tiene nuevas cosas que compartir conmigo.	CD	LD	NS	PA	CA
27. Cuando aprendo algo nuevo, mi cónyuge es una de las primeras personas con quien quiero compartirlo.	CD	LD	NS	PA	CA
28. Cuando mi cónyuge aprende algo nuevo, yo soy una de las primeras personas con quien quiere compartirlo.	CD	LD	NS	PA	CA
29. A lo largo del día, anticipo el tiempo que pasaré con mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
30. A lo largo del día, mi cónyuge anticipa el tiempo que pasará conmigo.	CD	LD	NS	PA	CA
31. Durante mi día considero las conversaciones que quiero tener con mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
32. Durante su día mi cónyuge considera las conversaciones que tendremos juntos.	CD	LD	NS	PA	CA
33. Creo que pasamos una cantidad de tiempo adecuada juntos como pareja.	CD	LD	NS	PA	CA
34. Mi cónyuge cree que pasamos una cantidad de tiempo adecuada juntos como pareja.	CD	LD	NS	PA	CA

35. Regularmente soy intencional en el tiempo y esfuerzo que dedico a ser romántico(a) con mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
36. Regularmente mi cónyuge es intencional en el tiempo y esfuerzo que dedica a ser romántico(a) conmigo.	CD	LD	NS	PA	CA
37. Frecuentemente busco maneras nuevas y creativas para ser romántico(a) con mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
38. Frecuentemente mi cónyuge busca maneras nuevas y creativas de ser romántico(a) conmigo.	CD	LD	NS	PA	CA
39. Cuando no estamos juntos, busco maneras de hacerle saber que estoy pensando en él/ella.	CD	LD	NS	PA	CA
40. Cuando no estamos juntos, mi cónyuge busca maneras de hacerme saber que está pensando en mí.	CD	LD	NS	PA	CA
41. Busco oportunidades espontaneas e inesperadas para mostrarle amor a mi cónyuge.	CD	LD	NS	PA	CA
42. Mi cónyuge busca maneras inesperadas de mostrar amor por mí.	CD	LD	NS	PA	CA

Puntuación de la encuesta: para cada conjunto de preguntas, tabula tu puntuación utilizando los siguientes valores numéricos. La puntuación es ponderada con la respuesta neutral NS como una puntuación negativa, porque si no has definido o buscado aspectos importantes de tu relación matrimonial, impactará negativamente en el matrimonio.

CD – 3 puntos negativos SA – 1 punto positivo

LD – 2 puntos negativos CA – 2 puntos positivos NS – 1 punto negativo Si tu puntuación total ...

… iguala o excede el número total de preguntas, entonces esta área del matrimonio es un área de fortaleza.

… es menor que el número total de preguntas, entonces esta área del matrimonio podría necesitar atención o refinamiento.

… es un número negativo, entonces esta área del matrimonio debe recibir atención inmediata.

- Preguntas 1-6: (Total: _____ en 6 preguntas)

  Este conjunto de preguntas examina el amor sacrificial de una intimidad y un romance marital saludable. El amor requiere que nos demos a nosotros mismos. Ninguna expresión o romance va a durar y a ser satisfactoria sin este deseo de ser vulnerable, auténtico y sacrificial.

  Recursos recomendados: *Cuando los pecadores dicen "acepto"* de Dave Harvey

- Preguntas 7-22: (Total: _____ en 16 preguntas)

Este conjunto de preguntas examina los tipos de amor no sexual de una intimidad y un romance marital saludable. Para que el amor sea conocido tiene que ser expresado. El afecto y la devoción más sinceros que no se expresan no puede bendecir al que aprecia. Debemos esforzarnos en expresar nuestro amor de las maneras en que nuestro cónyuge puede recibirlo mejor y apreciar la manera más natural en la que nuestro cónyuge expresa amor.

Recursos recomendados: *Loving Well: Even If You Haven't Been* (traducido como «Amando bien: Aun cuando no has sido amado») de William P. Smith

- Preguntas 23-42: (Total: _____ en 20 preguntas)

  Este conjunto de preguntas examina **el tiempo y atención** de una intimidad y un romance marital saludable. El tiempo de calidad y la interacción no reemplaza la cantidad de tiempo en un matrimonio. Una pareja puede pasar tiempo juntos en muchas maneras, si son intencionales, pueden hacerlo aun estando separados. Cuando fallas en invertir tiempo regular en tu matrimonio, es como cuando fallas en cambiarle el aceite a tu auto; cualquier ahorro a corto plazo, te costará más caro a largo plazo.

  Recursos recomendados: Ve el «Apéndice B: Creando un presupuesto de tu tiempo» en el manual Matrimonio centrado en el evangelio: toma de decisiones.

Capítulo 2
Apreciando nuestras diferencias
Una parte esencial para un romance duradero

Principios Clave: No olvides las siguientes ideas, ya que son los conceptos esenciales en este capítulo.

- El mayor gozo del amor no es el acto de amar, sino ver la alegría que produce en tu amado.
- Las dietas nutricionales desequilibradas conducen a una mala salud física, así como las dietas románticas sin equilibrio llevan a una mala salud relacional.
- Ser una persona en crecimiento es importante para un matrimonio romántico; las personas estancadas tienen matrimonios obsoletos.
- Servir el uno al otro construye confianza en torno al mensaje: «tu alegría es más importante que mis preferencias».

Memoriza: Filipenses 1:9-11 (NBLA) «Y esto pido en oración: que el amor de ustedes abunde aún más y más en conocimiento verdadero y en todo discernimiento, a fin de que escojan lo mejor, para que sean puros e irreprensibles para el día de Cristo; llenos del fruto de justicia que es por medio de Jesucristo, para la gloria y alabanza de Dios.» Mientras memorizas este pasaje reflexiona acerca de estos puntos clave:

- «Que el amor de ustedes abunde» – En este pasaje Pablo ora por el proceso a través del cual el amor crece en una relación.
- «Conocimiento» – El amor comienza conociendo a tu cónyuge. Aprender es tanto evidencia y equipamiento para el amor.
- «Escojan lo mejor» – El conocimiento te permite hacer más decisiones que se adapten y afirmen a tu cónyuge.
- «Puros» – Puedes confiar en el amor porque el amor verdadero no compromete la rectitud por el placer.
- «Llenos del fruto» – No debes preocuparte por quedarte sin amor, porque, en sí mismo, es un recurso renovable.

Notas de enseñanza

«Por siglos, los pensadores han discernido las formas de amor. Los griegos tenían palabras para distinguir el afecto (storge), la amistad (filos), el amor erótico (eros) y el servicio (ágape). Hay otras maneras de desglosar las expresiones de amor en categorías. Todas las formas de amor son necesarias y ninguna debe ser ignorada, pero todos encontramos formas de amor que son emocionalmente más valiosas que otras. Son una denominación que encontramos

particularmente preciosa, un lenguaje que entrega el mensaje de amor a nuestros corazones con el mayor poder. Algunos tipos de amor son más emocionantes y satisfactorios para nosotros cuando los recibimos… En la encarnación, Dios vino a nosotros de una manera que pudiéramos comprender. Así que nosotros también debemos vestir nuestra vida de maneras en que nuestro cónyuge pueda establecer una conexión.» Tim Keller en *El Significado del Matrimonio*

«La mayoría de los amigos que conozco persiguen el romance y la intimidad en sus matrimonios invirtiendo tiempo en planear, hacer preguntas, investigar qué es romántico para sus cónyuges y no asumiendo que lo saben. Como ocurre con cualquier arte, hay muchas más ideas descartadas que obras maestras.» Dave Harvey en *Cuando los pecadores dicen «acepto»*

«Puedes pensar, *simplemente ya no amo más a mi cónyuge*. Él [Dios] tiene una manera distinta de ver tu decepción. Dios dice: estás descubriendo por primera vez que no sabes cómo amar. Disfrutas el afecto y el romance, pero el amor es duro y se gana con esfuerzo. El romance es un regalo maravilloso, pero el amor resiste a través de los tiempos difíciles; resiste cuando viene la tensión (p. 6-7).» David Powlison en *Renewing Marital Intimacy* (Traducido como «Renovando la intimidad matrimonial»)

«El amor nunca demanda espiritualmente de tu cónyuge lo que Dios ya te ha dado en Cristo.» Paul Tripp en *¿Qué Estabas Esperando?*

«El único contexto que alguien tendrá de experimentar gracia de mi parte es cuando esté necesitado de ella – que es otra manera de decir cuando haya pecado contra mí. Así que, si quieres ser una persona llena de gracia, espera que pequen contra ti (p. 62)… Si tienes problemas para amar a alguien, o incluso para gustarle, comienza por preguntarte qué es lo que a Jesús le gusta de esta persona. ¿Qué rasgos, fortalezas y cualidades ha puesto Él en ella (p. 93)?... El momento en que te das cuenta de que tiendes a no expresar tu alegría a los demás, es el momento en que (re)descubres que no estás avanzando para disfrutar y abrazar a tus amistades (p. 203).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (Traducido como «*Amando bien: Aun cuando no has sido amado*»)

«[Las personas] están atraídas hacia aquellos que honran, y rechazan a aquellos a quienes no respetan (p. 140).» Bryan Chappel en *Each for the Other* (Traducido como «Uno para el Otro»)

Aplicación Personal

¿Qué sistema es el correcto? ¿Qué medición es la correcta? ¿Qué metáfora captura mejor aquello a lo que deberíamos estarle prestando atención? Si has leído muchos libros sobre el matrimonio sabes lo confusas que estas preguntas pueden ser: amor, lenguajes, audífonos rosados, lentes de sol azules, tanques de amor, bancos de amor, wafles, espagueti, Marte, Venus, las necesidades de él, las necesidades de ella, amor, respeto, desafío del amor, siete preguntas clave, soluciones

de siete minutos, nuevos matrimonios para el viernes, catorce secretos, etc. (todo eso salió de una búsqueda de dos minutos acerca de «matrimonio» en una librería cristiana en línea).

¿Es este lenguaje la expresión de diferentes maneras de decir la misma cosa o se necesitan conocer todos esos distintos sistemas?

Escuchas hablar a una pareja acerca de cómo un libro/conferencista revitalizó completamente su matrimonio y otra pareja te dice que el mismo libro/conferencista no hizo nada por ellos, que es totalmente irreal o solamente creó tensión en su matrimonio.

¿Cómo sabes en qué invertir el tiempo (el cual es limitado y es preferible no perder)?

Si dejas que este tipo de preguntas te estrese, entonces probablemente termines haciendo nada o falles en disfrutar cualquier cosa que hagas en el romance matrimonial. En este capítulo queremos hacer unas cuantas cosas que te ayuden a atravesar estos desafíos.

1. Describir por qué es importante entender sus diferencias
2. Explicar en términos generales el tipo de diferencias de las que una pareja debe estar consciente (enfoque principal)
3. Prevenir contra los abusos comunes de sus diferencias

La importancia de entender sus diferencias

El diseño de Dios para el cielo es que la unidad en medio de la diversidad sea un componente clave para tu gozo eterno (Apocalipsis 7:9). El matrimonio pretende ser la imagen más clara de la relación de Cristo con la iglesia (Efesios 5:32). Coloca estas dos verdades y se vuelve claro por qué es tan común que los opuestos se atraigan y por qué es importante para una pareja ganar aprecio por sus diferencias al dar/recibir amor – esto es lo que haremos en el cielo; el matrimonio es un entrenamiento para la eternidad.

Si amas, entonces querrás que tus expresiones de amor sean entendidas. El mayor gozo del amor no es el acto de amar, sino ver la alegría que produce en tu amado. Esta es una de las principales diferencias entre el amor inmaduro egocéntrico y el amor maduro que piensa en otros.

Lee 1 Corintios 14:19-20. Este pasaje se refiere al hablar en lenguas más que a los lenguajes de amor, pero al menos dos principios son relevantes para ambos. Primero, el propósito principal de hablar, es ser entendido. Pablo dice: «Prefiero hablar cinco palabras con mi mente [entendibles para otros] para instruir [animar o construir] a otros, que diez mil palabras en lenguas (v.19).» Segundo, colocar primero nuestras preferencias y alegrías en nuestra comunicación con otros, es un indicador de inmadurez (v.20).

> «Pregunta a tu cónyuge esta pregunta maravillosa, honesta y humilde (que es mucho más fácil leer que hacer): "¿Qué cambio en mí marcaría una gran diferencia para ti?" (p.15).» David Powlison en *Renewing Marital Intimacy* (traducido como «Renovando la intimidad matrimonial»)

Piensa en las cosas que considerarás en este capítulo como una serie de diferentes marcos que podrías colocar alrededor del concepto del amor. El amor no cambia conforme colocas nuevos marcos alrededor, pero tu creatividad y perspectiva sí se expanden.

> «¿Has notado que tiendes a tener distintos tipos de ideas cuando utilizas distintas herramientas para ayudarte a pensar?» C. J. Mahaney en *Sexo, Romance y la Gloria de Dios*

La meta de este capítulo es darte ojos para ver oportunidades de amor que puedes estar perdiendo. Con cada nuevo marco las posibilidades de amar a tu cónyuge de maneras frescas se irán expandiendo. Mientras la vida cambia (mes con mes y año con año), puedes leer nuevamente este capítulo y descubrir nuevas oportunidades para amar a tu cónyuge, derivadas de un mismo marco. Cuando ambos cónyuges se disciplinan para buscar este tipo de oportunidades, tendrán un matrimonio romántico y apasionante.

> «Tristemente, muchas personas no se dan cuenta de las necesidades que otros tienen para tener la oportunidad de construir una amistad con ellos al suplir esas necesidades, porque se han entrenado para no notarlo (p.133).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (traducido como «Amando bien: Aun cuando no has sido amado»)

Si estas cosas parecen difíciles o antinaturales, recuerda que son parte esencial del amor. Si aceptas esta incomodidad como parte del amor, entonces se vuelve una aventura, un juego, un coqueto o una oportunidad para explorar. Sin embargo, si te quejas, se convierte en algo laborioso, sacrificial, monótono y contraproducente. Confiar en tu cónyuge lo suficiente para fallar en un intento de amarlo, es en sí parte del amor – vulnerabilidad.

> «Piensa acerca del hecho de que el matrimonio sin vulnerabilidad no es matrimonio… El grado de comodidad que sientes estando desnudo emocional, física y espiritualmente frente a tu cónyuge es un indicador certero de la calidad de confianza que existe entre ustedes.» Paul Tripp en *¿Qué Estabas Esperando?*

Como en cualquier capítulo de esta serie, se recomienda que hables a tu manera a través de este capítulo. Puede ser más desafiante para algunos maridos, pero recuerda que Jesús hablaba tanto como escuchaba, y es tu llamado amar a tu esposa como Cristo ama a Su novia (Efesios 5:25).

> «Jesús no era el estereotipo de hombre fuerte y callado, limitándose a 7000 palabras por día. Él hablaba todo el tiempo. Estaba constantemente enseñando, predicando,

confortando, reprendiendo, alentando y contando historias (p. 120-121).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (traducido como «Amando bien: Aun cuando no has sido amado»)

Diferencias a Considerar

Una vez le preguntaron a Yogi Berra (un famoso jugador de béisbol para los Yankees de Nueva York, y que actualmente es más conocido por su manera única de describir la vida) si quería su pizza cortada en cuatro u ocho porciones. Su respuesta fue: «mejor que sean cuatro, no creo que pueda comerme ocho». Este ejemplo nos ayuda a pensar en cómo algunos libros populares categorizan diferentes maneras en que las parejas dan/reciben amor; estos libros exponen diferentes maneras de rebanar el mismo pay. A continuación, presentamos varios ejemplos.

«Los cinco lenguajes del amor» por Gary Chapman	**«The 3 Foundations of Love" por Tim Keller (traducido como «Los tres fundamentos del amor»)**	**«Los cuatro amores» por C.S Lewis**	**15 expresiones de «amar bien» por William P. Smith**	**Creando un Matrimonio centrado en el evangelio: Intimidad**
1. Toque físico 2. Palabras de Afirmación 3. Tiempo de Calidad 4. Regalos 5. Actos de Servicio	1. Afecto 2. Amistad 3. Servicio	1. *Storgé* – Afecto 2. *Philia* – Amistad 3. *Eros* – Romance 4. *Agapē* – Amor Incondicional	**1. Responde a un mundo roto** Conforta Comprende Lucha Perdona Soporta **2. Edifica a otros** Acompaña Busca Comunica Sirve Provee **3. Disfruta el cielo en la tierra** Acoge Sé humilde Celebra Pacifica Sé hospitalario	**Cabeza** Oídos – Escuchar Ojos – Admirar Boca – Palabras **Corazón** Emociones Intereses Intelecto **Manos** Servicio Presencia Toque *"Aprende la importancia de amar completamente a tu cónyuge con todo tu ser."*

Entonces, la pregunta para este manual es: ¿cómo vas a cortar el pay del romance y por qué? Usaremos un enfoque que utiliza partes del cuerpo para representar los tipos de amor: cabeza (amar con tus oídos, ojos, boca), corazón (amar con tus emociones, intereses e intelecto) y manos (amar con tu servicio, presencia y toque).

El propósito es ayudarte a ver la importancia de amar completamente a tu cónyuge con todo tu ser.

En su imperfección, las parejas también deberían poder ver la necesidad de equilibrio independientemente de sus preferencias, en vez de pensar que pueden vivir de sus preferencias. Las dietas nutricionales no equilibradas llevan a una mala salud física, así como *dietas románticas* no equilibradas llevan a una salud relacional pobre.

Cabeza

Oídos: Una de las cosas más entrañables que puede hacer un cónyuge por el otro es escucharlo bien. Puede argumentarse que los oídos son las partes más sexys de toda la anatomía humana. Esposos, seduzcan a sus esposas con sus oídos mediante la escucha atenta de sus pensamientos, temores y sueños. Esposas, hagan a hablar a sus esposos escuchándolos hablar acerca de las cosas que les interesan.

> «Tú y yo somos atraídos a las personas que escuchan.» Paul Tripp en *¿Qué Estabas Esperando?*

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) respondan las siguientes preguntas. Primero respondan de manera separada y después comparen sus respuestas.

¿Qué tan importante es para ti escuchar como una forma de romance? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge escuchar como una forma de romance? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto estás para escuchar? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto está tu cónyuge para escuchar? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ojos: Los ojos juegan en el romance de dos maneras. Primero, tu cónyuge debería ser tu estándar de lo que es atractivo. La belleza humana ya no debería ser un gusto subjetivo para ti; una vez que te casas, lo atractivo tiene una cara, forma, voz, personalidad, color de pelo, altura, sonrisa, tono de piel, etc. Tu llamado como un cónyuge cristiano es hacer que tus ojos sean el lugar más seguro y preciado en el que tu cónyuge pueda estar. Conforme tu cónyuge envejece, el atractivo debería ir madurando. Su hogar debería ser un lugar donde ninguno de los dos tiene que competir con lo que la cultura define como bello, ya que su hogar tiene su propia cultura.

> «Mantenerse en buena forma es un regalo que podemos darle a nuestro cónyuge. Pero también lo es la gracia de la aceptación –particularmente de parte del esposo– al reconocer que la edad y (en el caso de las mujeres) el parto eventualmente redefine cada cuerpo individual. El matrimonio ayuda a los hombres a pasar de una obsesión sobre los cuerpos "que no existen" a reconsiderar las prioridades y los valores.» Gary Thomas en *Matrimonio sagrado*

> «Esto es verdad mientras envejecemos y el tono muscular se va desvaneciendo. Debemos ver a través de los ojos del amor con nuestra imaginación y permitir que nuestro cónyuge sea sexy de nuevas maneras.» Doug Rosenau en *Una Celebración del Sexo*

Segundo, deberías usar tu atractivo (viéndote a través de los ojos de tu pareja) para bendecir a tu cónyuge. Disfruta los halagos y el poder que te da la admiración de tu cónyuge. Esto no es orgullo; es una manera de alentar a tu cónyuge a disfrutarte (que es algo bueno que honra a Dios). Cuando encuentres a tu cónyuge observándote, sonríe, permítete sonrojarte, coquetear, disfrutar el momento y hablar de qué bien se siente ser admirado, y permite un contacto visual prolongado para construir un sentido de conexión; usando el momento para avivar la chispa en el matrimonio.

> «*Sexy,* en un sentido dado por Dios, es un estado de la mente y no la forma de nuestros cuerpos o nuestro peso. Si aprendes a aceptar tu cuerpo y deleitarte en tus sentimientos sexuales, tu esposo seguirá tu ejemplo y se excitará contigo.» Doug Rosenau en *Una Celebración del Sexo*

Una parte de deleitarte en la atracción de tu cónyuge hacia ti es mantener una buena salud física. Esto no es para ganarte los cumplidos de tu cónyuge. Para la mayoría de las personas es difícil sentirse atractivas y avivar este aspecto del romance matrimonial cuando no cuidan su cuerpo. Mientras la frase a continuación habla acerca de las mujeres, también puede aplicarse a muchos hombres.

> «A menudo las mujeres que atienden meticulosamente su apariencia física antes del matrimonio, lo descuidan después de la ceremonia y la boda. Una vez escuché a una mujer comentar negativamente acerca de la apariencia de otra mujer: "Se ve que ya está casada." ¡Auch! ¡Eso no debería ser! Deberíamos darle la misma atención y cuidado a nuestra apariencia física después del matrimonio tanto como lo hicimos antes.» C. J. Mahaney en *Sexo, romance y la gloria de Dios*

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) respondan las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importante es para ti el atractivo de tu cónyuge? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge tu atractivo? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ¿Qué tan dispuesto estás a deleitarte en la admiración de tu cónyuge? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan dispuesto está tu cónyuge a deleitarse en tu admiración? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Boca

Si una gran parte de amar es conocer, entonces el compartir verbalmente debe ser una gran parte del matrimonio. La habilidad de comunicar con palabras es algo único para los humanos y por lo tanto es una parte especial de las relaciones humanas. Incluso cuando otros animales se emparejan con un solo compañero de por vida, ellos no se dan cumplidos, no se cuentan cómo les fue en su día, no comparten miedos o sueños juntos – esas cosas son exclusivamente humanas.

En esta sección observaremos dos tipos de palabras.

Palabras de Ánimo – «Buen trabajo… De verdad me gusta como tú… Gracias por… Es muy lindo como tú… No sé qué haría sin ti cuando…» son el tipo de enunciados que deberían decirse frecuentemente en todo hogar cristiano. Cuando la multitud de tareas cotidianas en el matrimonio nos abruman, fallamos en decir palabras de ánimo y la vida comienza a no tener sentido. Estas palabras dicen: lo que haces importa, tú importas, me doy cuenta, nuestra vida se dirige hacia una meta y me gusta. Una parte del matrimonio es convertirse en un experto en cuándo y cómo se beneficia más tu cónyuge de estas palabras.

> «El respeto que una esposa ofrece a su esposo es vital para encontrar el nivel más profundo de felicidad matrimonial que ella anhela en su corazón. Mientras más atesora ella a su esposo, más preciosa y satisfactoria encontrará una mujer su unión. La mujer que busca satisfacción más profunda en su matrimonio debe proveer el apoyo que asegure la relación que ella anhela (p.139).» Bryan Chappel en *Each for the Other* (traducido como «Uno para el Otro»)

Palabras de Afecto – «Te amo… Eres una bendición para mí… Mi vida está completa porque tú estás en ella… Amo estar casado contigo… Disfrutarte es lo mejor de mi día… Haces que nuestra casa sea mi lugar favorito… Sonrío cuando pienso en ti…» son el tipo de frases que deben decirse en los matrimonios cristianos. Algunos podrán decir: «Yo no suelo expresarme así» o «eso suena cursi», y ese es realmente el punto importante de esto. Estas son cosas que no deberías decir con nadie más, así que puede que al principio te sientas extraño al decirlas. Pero inténtalo por una semana y date cuenta que lo «cursi» comienza a mejorar lo «normal» del día a día en tu matrimonio.

Lee Apocalipsis 2:17. ¿Sabías que cuando llegues al cielo Dios te dará un sobrenombre cariñoso que sólo será exclusivo de Él para ti? Ese nombre tendrá que ver con los sentimientos que ha generado el viaje que has compartido con Dios en esta vida, por eso será un nombre único.

Permite que esto te recuerde la importancia de las palabras de cariño en cualquiera de tus relaciones. Si Dios puede ser suficientemente cursi como para usar un sobrenombre para expresar Su amor único hacia ti, tú (que eres un poco menos digno que Dios) puedes hacer lo mismo por tu cónyuge.

> «Dios les dará un nuevo nombre a los vencedores, y el nombre será desconocido excepto para aquel que lo recibe. Tendrás tu propio nombre, y no lo compartirás con nadie más (p.170).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (traducido como «Amando bien: Aun cuando no has sido amado»)

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) responde las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importantes son para ti las palabras de ánimo y 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 afecto?
- ¿Qué tan importantes son este tipo de palabras para tu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 cónyuge?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto eres con las palabras de 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ánimo/afecto?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto es tu cónyuge con este tipo de 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 palabras?

Corazón

En el vocabulario moderno, *corazón* es un término puramente sentimental cuando se usa en referencia al matrimonio. Pero en la Biblia, *corazón* es la palabra utilizada para denotar el centro de nuestros pensamientos, emociones, voluntad, deseos, ambiciones, lealtades y todo lo demás que nuestra pequeña voz en la cabeza hace. Mientras piensas acerca de amar a tu cónyuge con tu corazón, revisa estos pasajes para tener una imagen más completa de lo que esto implica – Salmo 4:7, 143:4; Proverbios 4:23, 23:7, 25:20; Marcos 12:30; Lucas 6:45; Romanos 2:15, 6:17; 2 Corintios 9:7; y Efesios 3:17.

Emociones: Una parte de compartir toda tu persona con tu cónyuge es compartir tus emociones. Conocer cómo algo te conmueve, te motiva, te desanima, te ofende, te confunde o te asombra es parte de conocerte. Impedir que tu cónyuge conozca esta información entorpece la habilidad de tú cónyuge para amarte.

Para algunas personas las emociones son inseguras; para ellos ser *muy emocional* tiene una connotación volátil o distante. O puede ser que simplemente prefieran la lógica predecible y no les gusten las emociones inciertas. Aprender a disfrutar la conexión emocional será un proceso para ellos, pero es lo suficientemente importante para ser afrontado.

Para otras personas las emociones son sagradas; cuestionar las emociones de alguien es una gran ofensa, además de ser irreverente. Estos individuos tendrán que destronar sus emociones. Las

emociones fueron pensadas para servir y enriquecer la vida; no viceversa. En el proceso de domar sus emociones, estos individuos aprenderán a disfrutarlas verdaderamente.

> «La expresión "¡Se me ha acabado la paciencia contigo!" es errónea. Te invita a pensar en la paciencia como un depósito mineral: una vez que lo extraes del suelo, no queda nada. En cambio, la paciencia es más como un recurso orgánico. Crece en la misma proporción en que lo que necesitas, porque es producida en ti por el granjero más fructífero que hay (p.79).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (traducido como «Amando bien: Aun cuando no has sido amado»)

El tipo de preguntas que pueden generar lazos emocionales son: ¿Cómo te hizo sentir eso? ¿Qué disfrutaste de eso? ¿Qué fue lo que te agotó? ¿Qué te hizo sentir incómodo? ¿Qué te ayudaría a relajarte en un tiempo como este?

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) responde las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importante es para ti compartir tus emociones? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge compartir sus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 emociones?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto estás para compartir tus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 emociones?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto está tu cónyuge para compartir 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 sus emociones?

Intelecto: Ser una persona en crecimiento es importante para un matrimonio romántico; las personas estancadas tienen matrimonios obsoletos. Aprende y comparte lo que estás aprendiendo; piensa y comparte lo que estás pensando; haz preguntas y busquen juntos las respuestas; sueñen y exploren juntos las posibilidades. Estar comprometidos intelectualmente uno en la vida del otro, es una buena manera de conectar románticamente (es así como muchos amoríos comienzan en el trabajo).

Las posibilidades son infinitas: envíale a tu cónyuge un blog interesante y platiquen acerca de él, vean las noticias juntos y hablen sobre las implicaciones, permite que tu cónyuge te enseñe acerca de su pasatiempo, vean una película sobre una cultura que ninguno de los dos conozca bien, planeen un evento o un viaje juntos para bendecir a alguien que ambos conozcan, lideren un grupo pequeño o sean mentores de otros matrimonios, etc.

Ser una persona en crecimiento no sólo te hace una persona más interesante para tu cónyuge, también hace a tu cónyuge más interesante. Al impulsar tu intelecto obtienes nuevas perspectivas y encuentras nuevas cosas que compartir con tu cónyuge. Esto también genera nuevas conversaciones – conversaciones de las que obtienes más porque también pones más en ellas.

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) responde las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importante es para ti ser una persona en crecimiento? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge ser una persona en 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 crecimiento?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto estás a aprender 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 continuamente?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto está tu cónyuge a aprender 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 continuamente?

Interés: Las palabras son una manera de explorar nuestro mundo; leer un libro, escuchar una conferencia o hacer preguntas. Cuando muestras interés en el mundo de tu cónyuge lo estás amando a través de «palabras de descubrimiento».

Mostrar interés en los eventos, pasatiempos, carrera, éxitos, sueños, preferencias (comida, moda, música, etc.), decisiones, apariencia, retos o anécdotas divertidas del otro, es una manera de amar. El interés es una expresión de amor porque dice: «si te pasó esto, entonces es significativo para mí». De hecho, mientras menos significativo es un evento, más amor expresa tu interés, pues queda claro que lo que captura tu atención es tu cónyuge, no el evento.

Lee Mateo 10:29-30. A menudo este pasaje es utilizado para mostrar la omnisciencia de Dios (que Dios lo conoce todo). Sin embargo, a la luz de esta disertación, enfatiza el amor de Dios. El conocimiento de Dios – atención a cada detalle de tu vida – revela Su interés en todo lo que tiene que ver contigo. Dios no está tratando de ganar una trivia al conocer detalles de tu vida. En vez de eso, Él está mostrando Su amor por Sus hijos y Su creación.

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) responde las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importante es para ti el interés como una forma de 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 romance?
- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge el interés como una 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 forma de romance?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto estás para mostrar interés por 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 la vida de tu cónyuge?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto está tu cónyuge para mostrar 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 interés en tu vida?

Manos

Servicio: Cuando decimos que el amor es un verbo, el servicio es la manifestación más clara que enfatiza dicha verdad. Extrañamente, puedes amar a alguien a través del servicio, sin usar

palabras, sin tocarlo, o incluso sin estar lo suficientemente cerca como para poder verlo. En ese sentido, el servicio puede ser la expresión más versátil del amor. El servicio puede transformar una actividad desagradable en algo romántico.

> «El amor se muestra en cosas muy pequeñas. Los pequeños actos de bondad le dicen a tu cónyuge que no está fuera de tu vista, ni fuera de tu mente (p.20).» David Powlison en *Renewing Marital Intimacy* (Traducido como «Renovando la intimidad matrimonial»)

El matrimonio se protege de la competencia (cuál de los dos obtiene la mejor parte del acuerdo) cuando se sirven mutuamente. Una pareja en la que se sirven el uno al otro con regularidad, tendrá muchos menos argumentos por los que no puedan alcanzar un compromiso mutuamente satisfactorio. Servir el uno al otro construye una atmosfera de confianza con un mensaje claro: tu alegría es más importante que mis preferencias. Las parejas pueden atravesar muchas diferencias cuando este tipo de confianza está presente.

> «Servir en amor influye en tu relación de dos maneras. Primero, cuando yo te sirvo, me recuerdo a mí mismo que no estoy en esta amistad por lo que pueda obtener de ella o por lo que me pueda beneficiar de ti. Segundo, cuando tú sabes que eres claramente el beneficiario de este servicio, ganas una mayor confianza de que eres especial para mí. (p.129).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (Traducido como «*Amando bien: Aun cuando no has sido amado*»)

Lee Hebreos 6:10. Permite que esto se asimile; no hay actos de servicio sin sentido, ni desapercibidos. Si quieres llamar la atención de Dios, sirve a tu cónyuge (y a otros también). Una de las principales razones por las que te resistes a servir es porque sientes que es injusto; otros obtienen bendición, mientras tú haces el trabajo. Ese es el pensamiento que este pasaje niega; comienza con la frase «Porque Dios no es injusto» (NBLA). Permítete descansar en la justicia de Dios para ser libre de disfrutar el servicio a tu cónyuge.

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) responde las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importante es para ti el servicio como una forma de 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 romance?
- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge el servicio como una 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 forma de romance?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto estás para servir? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto está tu cónyuge para servir? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Presencia: La proximidad es romántica durante los buenos tiempos (lo que debería ser obvio, pero muchas veces se olvida) y también durante los malos tiempos (lo que es menos obvio, pero probablemente tiene mayor impacto). Cuando un padre asiste al partido o presentación de su hijo, sucede algo especial, a pesar de que generalmente no hay interacción entre las gradas y el

campo/escenario. Sin embargo, para el niño es entrañable que su padre/madre simplemente «esté ahí», ya que provee un sentido de seguridad y construye la relación. La misma verdad se aplica en el matrimonio.

> «La parte más disfrutable del sexo para el 90% de mujeres casadas en el Estudio Nacional sobre Sexualidad de Mujeres Cristianas (NSSCW, por sus siglas en inglés) fue la cercanía: cercanía física, emocional o ambas.» Doug Rosenau en *Una Celebración del Sexo*

Esto es verdad incluso en tiempos difíciles. La incomodidad de estar junto a la cama de un hospital, un funeral, las conversaciones que se acompañan con lágrimas cuando hablamos acerca de los conflictos con un amigo, o la compañía silenciosa cuando se procesa una decepción, a menudo causa que extrañemos la expresión de amor que ocurre en estos momentos difíciles.

> «El simple acto de que [Dios) se acerque a compartir tus momentos difíciles alivia tu sufrimiento porque descubres que no estás solo… Si vas a convertirte en alguien que ama a los demás cuando sufren, primero tendrás que ver cómo Dios se acerca a ti en tu miseria (p.3).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (Traducido como «*Amando bien: Aun cuando no has sido amado*»)

Lee Marcos 14:32-33. Jesús quería a sus amigos cerca en su hora de angustia. Jesús, el amor encarnado, permitió – incluso pidió – a sus amigos que lo amaran. Ellos le fallaron en múltiples ocasiones (v.41), pero él no respondió con desesperación o agresión. Como siempre, Jesús es tu modelo. Deberías pedir las formas de amor que son significativas y oportunas para ti, reconocer que tu cónyuge te decepcionará a veces, y abstenerte de atacar a tu cónyuge cuando esto pase.

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) responde las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importante es para ti la presencia como una forma de romance? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge la presencia como una forma de romance? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto estás para estar presente? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto está tu cónyuge para estar presente? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toque: En los capítulos cuatro y cinco se tratará el tema del toque erótico y el sexo como una expresión de amor. Pero el poder del toque no erótico (tomarse de las manos, abrazarse, masajear músculos adoloridos, besos que no llevan a la relación sexual, etc.) no debería ser ignorado. Estas expresiones no son toques románticos «de principiantes» que se olvidan cuando, en el matrimonio, una pareja es «promovida a las ligas mayores».

A pesar de que las emociones no pueden ser reducidas únicamente a su biología, es importante notar que el contacto piel a piel y el acurrucarse estimula la producción de oxitocina – el neurotransmisor más cercanamente conectado con la experiencia de la confianza. Por esta razón, las parejas que no usan el toque como un vínculo con su cónyuge, sólo pueden compartir una confianza funcional similar a la que tienen con un compañero de trabajo. Dios diseñó nuestros cerebros para vincularse con aquellos a quienes permitimos acercarse lo suficiente para tocar nuestros cuerpos. Así como una dieta balanceada es importante para la salud física, el toque matrimonial es importante para la neuroquímica de la cercanía en el matrimonio.

Si un cónyuge, más a menudo el esposo, se excita más por el toque y esto lo lleva a apresurarse al sexo, esta realidad debería ser un llamado al autocontrol para permitir que el toque influya en que ambos se conecten y vinculen. Aunque un cónyuge, por razones de preferencia o abusos pasados, no encuentre el toque como algo particularmente significativo, no se puede negar que el toque tiene un rol en la vinculación y conexión. El apéndice B contiene recursos que pueden ser de ayuda si tu matrimonio está enfrentando este tipo de retos.

En una escala del 1 a 10 (1 = para nada; 10 = excelente) responde las siguientes preguntas. Primero respondan por separado y después comparen sus respuestas.

- ¿Qué tan importante es para ti el toque como una forma de 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 romance?
- ¿Qué tan importante es para tu cónyuge el tacto como una 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 forma de romance?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto estás para utilizar el toque 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 para amar a tu cónyuge?
- ¿Qué tan capacitado y dispuesto está tu cónyuge para utilizar el 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 toque para amarte?

Abusos comunes en nuestras diferencias

¿Qué debería hacer una pareja sabia con lo que aprenden acerca de sus diferencias? Amarse el uno al otro. Utiliza el conocimiento creciente que tienes de tu cónyuge para apreciar la persona única que Dios hizo de él/ella y equiparte para servirle y enamorarle para toda la vida.

¿De qué debería cuidarse una pareja sabia para que sus diferencias no se conviertan en motivos de división? Esta es una pregunta igual de importante. Las mentiras más peligrosas son las verdades exageradas, porque puedes sentirte justificado de tu mala aplicación. A continuación, exploraremos cinco usos de las diferencias matrimoniales que son desfavorables para la relación.

1. **«Así soy yo»** –Tus preferencias no deberían definirte; cuando lo hacen, tus gustos se convierten en la definición de amor y lo que no te gusta se convierte en la definición de pecado. Cuando permites que esto ocurra estás colocándote en el centro del universo. Las

preferencias románticas, como otras preferencias (comida, estilo de aprendizaje, la temperatura del cuarto, si funcionas mejor por la mañana o por la tarde, etc.) son cosas que deberías disfrutar, reconocer sus fortalezas y debilidades, y luego elegir lo más conveniente para la relación (Efesios 5:21, Filipenses 2:3-4).

> «Esta persona egocéntrica siente afecto por otros, pero no amor verdadero. Sientes afecto cuando tu cónyuge es amable contigo –si haces una buena comida y él te lleva flores– pero el amor verdadero es más que un sentimiento. El amor significa tener en mente el interés de otra persona. El amor es comprometerte de por vida al bienestar de tu cónyuge y a construir armonía y unidad (p. 5).» David Powlison en *Renewing Marital Intimacy* (Traducido como «Renovando la intimidad matrimonial»)

2. **«Tu negligencia justifica mi pecado»** – Es fácil defender una respuesta cruel o pasivoagresiva a tus *preferencias* insatisfechas diciendo: «¿qué más se supone que haga cuando mis *necesidades* no se satisfacen?» ¿Notaste el cambio de vocabulario de *preferencias* a *necesidades*? Este cambio en el pensamiento lleva a muchas parejas a quedar atrapados en una espiral degenerativa al sentir que son incapaces de amar al otro cuando sus preferencias no se satisfacen. Pero en un matrimonio centrado en el evangelio no estás intercambiando depósitos de amor como si estuvieras atrapado en una economía mercantil matrimonial limitada; sino que compartes de la abundancia de amor y aceptación que Dios te ha prodigado a través de Cristo.

> «Un aspecto importante de amar bien a las personas involucra acercarse a ellas por las razones que Dios destinó para esto. Cuando construyes relaciones con Su meta en mente, tus expectativas de otros estarán alineadas con lo que las relaciones saludables pueden ofrecer. Cuando no lo estás, tendrás una tendencia a querer de tus amigos más de lo que pueden darte, llevándote a responder de maneras destructivas (p.85)… La búsqueda tampoco está basada en mis propias necesidades. No te busco porque tengo una profunda, insatisfecha necesidad que vas a llenar a cambio… Si te busco de una manera afortunada y piadosa, no voy a ser yo el más beneficiado. Serás tú. Si no es el caso, entonces no estoy realmente buscándote *a ti.* En vez de eso, estoy buscándote porque hacerlo me traerá más de lo que estaba buscando. Te conviertes en un medio para mi fin (p.109).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (traducido como «Amando bien: aun cuando no has sido amado»)

3. **«Yo sólo tendría que hacer lo que es natural»** – Esta es la excusa que usan aquellos que creen que la educación (por ejemplo, leer un capítulo como éste) debería facilitar el amor. Es equivalente al atleta que cree que aprender los fundamentos quita la necesidad de la práctica y el ejercicio. Estas personas generalmente se sienten decepcionadas con cada evento (seminario, curso, clase, retiro, libro) de matrimonios al que asisten/leen porque «eso no les funciona», lo que en realidad significa que ese evento/libro no les quitó la responsabilidad de trabajar en su matrimonio. Si crees en la pecaminosidad de las

personas, entonces debes darte cuenta de que amar bien a tu cónyuge (o a cualquier otra persona) no se da de forma natural.

> «Es un hecho: la pereza está enraizada en el amor a sí mismo. Es la habilidad de salirnos del aprieto. Es la disposición a permitirnos no hacer las cosas que sabemos que deberíamos hacer. Es creer que las cosas buenas llegarán sin tener que trabajar para conseguirlas. Es optar por lo que es cómodo para nosotros mismos en lugar de lo que es mejor para nuestro cónyuge. La pereza siempre está enfocada en nosotros mismos y en nuestras excusas… Espera más de otros que lo que requiere de nosotros. Demanda cosas buenas sin la disposición a invertir en ellas. Estoy convencido de que la pereza es un asunto mucho mayor en nuestros matrimonios de lo que nos inclinamos a pensar.» Paul Tripp en *¿Qué Estabas Esperando?*

4. **«¿Por qué me odias?»** – Donde las diferencias de las parejas son más pronunciadas, es más fácil la tentación de hiper-personalizar sus diferencias. Sobre enfatizar tus preferencias (viendo a tu cónyuge como la fuente de tu vida emocional), facilita que pienses que tú cónyuge es negligente al no amarte de acuerdo a tus preferencias, como si te estuviera matando de hambre o llevando tu alma a la bancarrota. Para muchos esto justifica los *dramas* que hacen para intentar manipular o castigar a su cónyuge hacia un cambio romántico instantáneo. Las respuestas más frecuentes son (a) resistencia para así evitar ser emocionalmente intimidado, o (b) timidez como respuesta al miedo de no poder ser capaces de conseguir algo «así de importante» y que sea suficientemente bueno.

   > «Nadie cambia de la noche a la mañana, a pesar de tener las mejores intenciones o un fuerte deseo de vivir de manera diferente… Una parte necesaria del amor, por lo tanto, es aprender a vivir pacientemente con las personas mientras ellas continúan con su propio viaje de aprendizaje para vivir de una mejor manera (p.68).» William P. Smith en *Loving Well: Even If You Haven´t Been* (traducido como «Amando bien: Aun cuando no has sido amado»)

5. **«Necesitamos equilibrarnos uno al otro»** – La tentación opuesta a hiper-personalizar tus preferencias es equilibrarse uno al otro. Estas parejas a menudo pierden la chispa de su matrimonio intentando encontrar el punto medio entre las preferencias de ambos. Eso no es necesariamente la felicidad. Una pareja debería aprender a disfrutar mutuamente las preferencias del otro plenamente. El daño de este enfoque es que las pasiones que Dios usa para hacer la vida maravillosa son domesticadas en vez de ser desatadas. Cada cónyuge termina por perderse en el matrimonio de maneras enfermizas que Dios no diseñó.

¿A cuál de estos abusos eres más propenso? ¿Cuándo?

_____

_____

_____

Conclusión

Deberías estar emocionado. Si sientes que este capítulo es un quehacer o una tarea que cumplir, entonces no entendiste el punto o eres altamente apático a las bendiciones que Dios quiere darte a través de tu matrimonio. Incluso si descubriste que hay cambios importantes que necesitas hacer, debes disfrutar esos cambios. A diferencia de los cambios que se requieren en el manual de finanzas, cuya recompensa tarda en llegar, este material es divertido desde el inicio.

Tu siguiente pregunta no debe ser: ¿cómo hago todo esto? ¿cómo establezco nueve nuevas maneras de amar a mi cónyuge? Más bien, comienza con estas dos preguntas:

- ¿Cuál de estas maneras de amar sería más natural incorporar a mi estilo de vida actual?
- ¿Cuál de estas maneras de amar sería más apreciada por mi cónyuge?

Con estas preguntas, tienes dos objetivos con fuertes cualidades motivacionales: pregunta uno (fácil de implementar) y pregunta dos (alto grado de impacto). Estos motivadores, que son mucho más duraderos que la culpa o el deber, te ayudarán a asegurar que tus esfuerzos llevan a un estilo de vida que permanece, en vez de ser un montón de buenas intenciones que se desvanecen en unas cuantas semanas.

En el próximo capítulo examinaremos cómo asegurar que el tipo de cosas que enlistamos en este capítulo no degeneren en una simple lista de pendientes; una forma de legalismo matrimonial guiado por el miedo. Más bien, proveeremos un marco de trabajo que te ayude a ver cualquier actividad matrimonial enriquecedora como una expresión de la mayor historia de amor de todos los tiempos – el evangelio.

Evaluación:
Viviendo en LA Historia de Amor

Nota: Cada sección principal de la serie *Matrimonio centrado en evangelio* tendrá una breve herramienta de evaluación que te ayude a valorar tus fortalezas y debilidades matrimoniales. Completa la evaluación antes de leer el material, al completar cada sección revisa la evaluación de nuevo para comprobar la precisión de tu auto evaluación inicial.

Instrucciones: Lee los siguientes enunciados. Considera que tan bien describen tu experiencia o perspectiva matrimonial. Si estás comprometido, considera que tan bien describen tu experiencia de noviazgo o tus creencias acerca de lo que debe ser el matrimonio. Marca las respuestas que mejor se ajusten a tu forma de reaccionar:
(CD) Completamente en desacuerdo, (PD) Parcialmente en desacuerdo, (NS) No estoy seguro, (PA) Parcialmente de acuerdo, o (CA) Completamente de acuerdo

1. Puedo disfrutar ser desinteresado con las cosas que más me gustan. CD PD NS PA CA

2. Mi cónyuge puede disfrutar ser desinteresado con las cosas que más le gustan. CD PD NS PA CA

3. Pongo tanto esfuerzo y energía en los sueños de mi cónyuge como en los míos. CD PD NS PA CA

4. Mi cónyuge pone tanto esfuerzo y energía en mis sueños como en los de él/ella. CD PD NS PA CA

5. Me sacrifico por mi matrimonio porque sé que es una oportunidad y no una carga. CD PD NS PA CA

6. Mi cónyuge se sacrifica por nuestro matrimonio porque sabe que es una oportunidad y no una carga. CD PD NS PA CA

7. Puedo recurrir a mi cónyuge por consuelo y apoyo en los tiempos difíciles. CD PD NS PA CA

8. Mi cónyuge puede recurrir a mí por consuelo y apoyo en los tiempos difíciles. CD PD NS PA CA

9. Veo a Cristo aun en las pequeñas formas que tiene mi cónyuge de amarme y servirme. CD PD NS PA CA

10. Mi cónyuge ve a Cristo aun en las pequeñas formas que tengo de amarle y servirle. CD PD NS PA CA

11. Animo a mi cónyuge a expresar sus talentos tanto como a satisfacer mis necesidades. CD PD NS PA CA

12. Mi cónyuge me ánima a expresar mis talentos tanto como a satisfacer sus necesidades. CD PD NS PA CA

13. No siento celos de las personas o actividades en la vida de mi cónyuge. CD PD NS PA CA

14. Mi cónyuge no siente celos de las personas o actividades en mi vida. CD PD NS PA CA

15. Tenemos un creciente sentido de unidad e identidad común en nuestro matrimonio. CD PD NS PA CA

16. Mi cónyuge y yo estamos de acuerdo en lo que significa ser fiel el uno al otro en el matrimonio. CD PD NS PA CA

17. Nuestro matrimonio se llena de vitalidad cuando tenemos oportunidades de servir juntos en la iglesia. CD PD NS PA CA

18. Nos tomamos tiempo como pareja para reflexionar en la bondad de Dios hacia nosotros. CD PD NS PA CA

19. Nuestro matrimonio impulsa nuestra relación personal con Dios. CD PD NS PA CA

Clave para puntaje de la encuesta: Para cada pregunta tabula tu puntaje usando los siguientes valores numéricos. La respuesta neutral NS tiene un valor negativo, porque si no has definido o buscado aspectos importantes en la relación de tu matrimonio, eso lo afecta negativamente.

CD – 3 puntos negativos PA – 1 punto positivo PD – 2 puntos negativos CA – 2 puntos positivos

NS – 1 punto negativo

Si tu puntaje total…

… es igual o mayor que el número total de preguntas, entonces esta área del matrimonio es un área de fortaleza.
… es menor al número total de preguntas, entonces está área del matrimonio necesita atención o esmero.
… es un número negativo, entonces está área del matrimonio necesita atención inmediata y concentrada.

- Preguntas 1-19: (Total: _____ en 19 preguntas)

Este conjunto de preguntas examina evidencias de **centrar el romance en la narrativa del evangelio.** Tendemos a ser más egocéntricos y egoístas con las cosas que nos traen la mayor alegría; esto incluye los aspectos románticos del matrimonio. Solamente centrando nuestro afecto matrimonial en el evangelio podemos proteger la alegría del romance de nuestras tendencias pecaminosas.

Recursos Recomendados: *¿Qué Estabas Esperando?* por Paul Tripp (Compromisos 5 y 6); *Preparing for Marriage* (Traducido como «Preparándote para el Matrimonio») por Dennis Rainey (Parte 2); *El Significado del Matrimonio* por Tim Keller (Capítulos 1-4)

Capítulo 3
Viviendo en LA historia de amor
Experimentando el gran mensaje de Dios en la mayor bendición de la vida

Principios clave: No olvides las siguientes ideas, ya que son los conceptos esenciales de este capítulo.

Animar a tu cónyuge te cambiará a ti más de lo que bendice a tu cónyuge.
Estamos más propensos a ser egoístas con las cosas que nos dan más alegría; esto incluye los aspectos románticos del matrimonio.
«Imitamos lo que celebramos». Debes estar atento al fruto del Espíritu en tu familia.
Ni un romance poderoso ni una gran vida sexual pueden existir fuera de una historia lo suficientemente cautivadora como para contenerlos.

Memoriza: Filipenses 3:1 y 7 (NBLA), «Por lo demás, hermanos míos, regocíjense en el Señor. A mí no me es molesto escribirles otra vez lo mismo, y para ustedes es motivo de seguridad… Pero

todo lo que para mí era ganancia, lo he estimado como pérdida por amor de Cristo.» Mientras memorizas este pasaje, reflexiona sobre estos puntos clave:

- «Regocíjense en el Señor» – Cuando tú dices «esto es bueno», ¿el «bueno» significa que «tiene alguna cualidad divina o celestial?»
- «Otra vez lo mismo» – Si somos repetitivos con lo que nos molesta (lo somos), seamos más repetitivos sobre las bendiciones de Dios.
- «A mí no me es molesto» – Pablo cultivó un carácter que disfrutaba ensayando las bendiciones de Dios, deberíamos hacer lo mismo.
- «Y para ustedes es motivo de seguridad» – Existe una gran seguridad para el alma y el matrimonio al contextualizar nuestras luchas dentro de las bendiciones de Dios.
- «Ganancia… pérdida» – Esta perspectiva cambia la forma en que pensamos sobre «las cosas que son realmente importantes.»

Notas de Enseñanza

«Es vital entender que la historia bíblica es la única historia que le puede dar sentido a la historia de tu vida y de tu matrimonio. (p. 208).» Paul Tripp en *¿Qué estabas esperando?*

«Solo si mantienes tu amor por alguien cuando no es emocionante, se puede decir que realmente estás amando a una persona (p. 97).» Timothy y Kathy Keller en *El Significado del Matrimonio* «La forma en que vivo mis relaciones con las personas es uno de los indicadores más claros de cuán saludable es mi relación con el Señor (pág. xxi) ... El ánimo es mucho más importante de lo que a menudo pensamos. Es la actitud de enfocarte más en lo que los cristianos se están convirtiendo en realidad, que en lo que están fallando actualmente. (p. 125).» William P. Smith in *Loving Well: Even If You Haven't Been* (traducido como *«Amando bien: Aun cuando no has sido amado*»).

«'No quiero vivir. No puedo vivir sin mi esposo. Lo amo tanto.' Y cuando respondo, como lo hago frecuentemente, 'estás equivocado, no amas a tu marido'. '¿Qué quieres decir?' es la pregunta furiosa. 'Te acabo de decir que no puedo vivir sin él.' Intento explicar: 'Lo que describes es dependencia, no amor'.» Scott Peck en *El camino menos transitado.*

«El amor romántico no es elástico. No se puede estirar; simplemente se rompe (p. 15).» Gary Thomas en *Matrimonio sagrado.*

«Tomen nota, hombres, de que estos cumplidos no son únicamente físicos. (p. 64).» C. J. Mahaney en *Sexo, romance y la gloria de Dios.*

«Cuando dos personas hablan honestamente sobre sus cargas, llegan a una comprensión y un amor más profundos el uno por el otro. Esto es algo íntimo, es como la fina porcelana de la vida de tu cónyuge (p. 17) ... Cuando dos personas se lamentan juntas, se regocijan juntas y se unen

en una tarea de la vida, el resultado es intimidad y cercanía (p. 19).» David Powlison en *Renewing Marital Intimacy* (Traducido como *«Renovando la intimidad matrimonial*»).

Aplicación Personal

¿Cuál es la historia de amor con la que quieres moldear tu matrimonio para que crezca? Cenicienta, Mujer Bonita, Blancanieves, Titanic, Lo que el viento se llevó, Qué bello es vivir, Sintonía de amor, Grease, Jerry Maguire, Dirty Dancing, etc. Ya sea que la trama provenga del cine de Hollywood o no, todos tenemos una «narrativa» ideal que queremos que nuestro matrimonio siga.

Como lo señaló un amigo de mi esposa, «todas las películas románticas son sobre lo mismo. El chico hace todo lo que la chica quiere para ganarse el amor y la atención de la chica. Ella llega a ser un dios». Lo mismo podría decirse de las películas pornográficas a las que muchos hombres se están volviendo adictos, «la chica hace todo lo que el chico quiere para ganarse su amor y atención. Llegando a ser un dios.»

Estas son las partes realmente peligrosas de nuestras historias de amor ideales (incluso más que la lujuria sexual); somos un dios en la historia, la historia se centra en nosotros. Todos los demás, incluido Dios, son actores secundarios en nuestra historia. Esta tendencia no desaparece cuando nos casamos. De hecho, para muchas personas, las cosas solo empeoran a medida que intentamos convertir nuestra «relación para siempre» en el «felices para siempre» que hemos estado creando con cada libro que leemos y cada movimiento que vemos. Esta fue la tendencia humana antes de los medios de comunicación modernos, pero la industria de la narración idealizada de miles de millones de dólares exacerba enormemente la tendencia.

En este capítulo queremos combatir estas tendencias de dos formas:

1. Examina cómo y de dónde una narrativa no basada en el Evangelio, echa raíces y gana poder en tu matrimonio.
2. Descubre prácticas simples y poderosas para mantener el evangelio como la gran narrativa de tu amor matrimonial.

Para ayudarte a comprender mejor la forma en la que abordaremos estas dos tendencias, considera la siguiente pregunta, ¿Cómo es que una noticia consigue repercusión y gana credibilidad en los medios de comunicación modernos? La respuesta es con ideas cortas y persistentes: Una idea se repite una y otra vez y perspectivas opuestas compiten para que su idea (a veces en forma de slogan o frases) sea la que se use para describir alguna situación o evento.

Esto es más que un teatro político o el producto de agrupar las noticias mundiales en un programa de 30 minutos. Es una tendencia humana desarrollada a gran escala. Damos significados a las

cosas y lo reforzamos a través de pequeños mensajes o imágenes que se repiten con frecuencia. Esto es tan cierto para cada individuo como para las culturas.

¿En qué momento sucede para los individuos? En nuestro diálogo interno, las cosas que reproducimos en nuestras mentes. Como le gusta decir a Paul Tripp: «Nadie es más influyente en tu mundo que tú, porque nadie te habla más que tú.» Repasamos constantemente (para bien o para mal) los eventos de nuestras vidas y la calidad de nuestro matrimonio en nuestra propia mente. El sesgo de nuestra «cobertura» será evangelio-evangelio-evangelio o yo–yo–yo.

Raíces de una narrativa no evangélica

¿Cómo llama la Biblia estas ideas cortas y persistentes que no se alinean con el evangelio? Quejarse. A menudo pensamos que quejarnos es como que simplemente estuviéramos masticando o pensando y pensando en algo negativo. Si ese fuera el caso, entonces Dios esperaría que seamos siempre positivos y tendríamos que permanecer ingenuos y callados sobre los problemas o desafíos reales que existen.

Por el contrario, quejarse es tener pensamientos recurrentes sobre la vida, con una narrativa que no se basa en el evangelio. Con esta definición vemos que las quejas pueden tomar muchas formas. Mientras lees las formas de quejas que se enlistan a continuación, no te centres exclusivamente en tu poca salud emocional; como si solo necesitaras «ser más positivo». Más bien, mira el peligro real de cómo cada uno de estos hábitos mentales refuerza una narrativa sobre tu vida y tu matrimonio, que no se alinea al Evangelio.

En las descripciones siguientes hay una progresión implícita. Esta progresión está destinada a ilustrar cómo una sola queja te lleva a las demás etapas. Sin embargo, esta progresión no significa que exista un patrón universal que se base en las quejas o que una experiencia necesariamente conducirá a la siguiente.

- **Quejarse de manera adecuada** – Repasar todas las partes no deseadas de tu día, de tu matrimonio o de tu vida. Cuanto más cedemos a esta tendencia, más sientes que celebrar las bendiciones de Dios no tiene sentido o que es una técnica de distracción. Las quejas establecen una «historia principal» negativa y en comparación, hace que los demás acontecimientos de nuestra vida sean insignificantes.

- **Espíritu de Critica** – Repasar todas las expectativas no cumplidas que tienes de tu cónyuge. «Las cosas no mejoran concentrándose en lo que está bien», podría replicar esta persona. «No, pero la vida se puede disfrutar de esa manera», respondería. El aprendizaje no es la respuesta a esta actitud. A menudo, cuanto más aprendemos sobre cómo hacer algo bien, incluyendo el matrimonio, más tenemos que estar en guardia contra las quejas. Los «expertos» pueden ser las personas más negativas, porque saben con mayor claridad cómo se deberían hacer las cosas.

- **Preocupación** – Repasar todas las expectativas que no has cumplido. «¿Estoy [haciendo, orando, amando, sirviendo, etc.] lo suficiente?» es la frase corta que se repite y repite y que no es del evangelio. Es tener un espíritu crítico hacia ti mismo en lugar de hacia su cónyuge. Ningún logro puede penetrar en esta narrativa, porque cualquier cosa buena que se haya hecho podría (es decir, debería) haberse hecho mejor o antes.

- **Inseguridad** – Repasar todas las debilidades que tu percibes y atributos que no te gustan. «¿Soy lo suficiente [sustantivo o adjetivo - bonito, fuerte, inteligente, etc. ...]?» Ahora la narrativa que no es del evangelio está fijada en tu persona en lugar de fijarse solo en tu actuación. Dejas el evangelio con la suposición de que «si hay alguien mejor que yo, soy menos amado». Empiezas a creer que el amor de Dios y tu cónyuge es limitado y, por lo tanto, debes competir por obtenerlo.

- **Depresión** – Repasando el mensaje de «no hay esperanza» para las cosas que te preocupan. Ahora las cosas no solo están mal, sino que son permanentes. Cualquier tema negativo que no sea del Evangelio está oscureciendo tus pensamientos y emociones, ahora se percibe como eterno. El esfuerzo por mejorar parece abrumador e inútil.

- **Evitar** – Este es un intento de desvincularse de las cosas importantes de la vida debido al miedo o la pereza. El fatalismo de la depresión toma su expresión conductual más lógica: la pasividad. A medida que desviamos nuestra atención de las cosas que son buenas y reducimos nuestro esfuerzo por cambiar, todos los mensajes que no son del Evangelio comienzan a sonar cada vez más verdaderos a medida que la vida se vuelve más abrumadora.

¿A cuál de estos patrones de ideas cortas y persistentes que no son del evangelio eres más propenso a repasar en tu matrimonio?

_____

_____

A la luz de esta reflexión sobre las quejas, considera el siguiente pasaje, que normalmente no se usaría en el material de enriquecimiento matrimonial, pero afortunadamente ahora parece muy relevante.

> Filipenses 2:14-16 (NBLA, haciendo énfasis), «Hagan todas las cosas ***sin murmuraciones*** ni discusiones, ***para que sean irreprensibles y sencillos***, hijos de Dios sin tacha ***en medio de una generación torcida y perversa***, en medio de la cual ***ustedes resplandecen como luminares*** en el mundo, ***sosteniendo firmemente la palabra de vida***, a fin de que yo tenga

motivo para gloriarme en el día de Cristo ya que no habré corrido en vano ni habré trabajado en vano.»

Considera las implicaciones de obedecer el mandato de Pablo de «hagan todas las cosas sin murmuraciones.»

1. «***Para que sean irreprensibles y sencillos***.» Con suerte, ahora puedes ver las conexiones que existen entre las diversas formas de quejarte y las cosas reprobables que haces en tu matrimonio. Cuando te quejas te sientes justificado en el pecado porque la vida es «tan mala».

2. «***En medio de una generación torcida y perversa***.» El contenido de nuestras quejas usualmente es común, e incluso es alentado por nuestra cultura. Hablar positivamente del matrimonio de uno y de una forma redentora sobre las debilidades, es lamentablemente, «extraño» en la mayoría de los segmentos de nuestra cultura y medios.

3. «***Resplandecen como luminares***.» Un matrimonio que se resiste a las quejas es uno que sobresale. Las parejas quieren saber cómo reconocer las debilidades del otro, tener paciencia con el crecimiento del otro y no desanimarse por las peculiaridades del otro sin volverse negativo. Cuando modelamos esto, brindamos grandes oportunidades para hablar sobre el evangelio.

4. «***Sosteniendo firmemente la palabra de vida***.» La ausencia de quejas no es solo un testimonio al mundo que te rodea, sino que es alimento para tu propia alma. Solo hay lugar para una gran narrativa en nuestra vida. Cuando la murmuración reemplaza al evangelio, nuestra alma se muere de hambre; a medida que comenzamos a leer nuestra Biblia a través del prisma cínico de las quejas.

Manteniendo el Evangelio como tu gran narrativa

Con demasiada frecuencia, en este punto, una conversación en el matrimonio se vuelve demasiado positiva. Nos da miedo reconocer las cosas que necesitan cambiar o mencionar cosas que son molestas por miedo a ser «negativos». Si ese es el resultado de este capítulo, entonces este material no es sostenible y requeriría que seamos menos honestos que la Biblia.

Entonces hacemos la pregunta: «¿Cuál es la alternativa para no quejarnos?» Resumiremos nuestra respuesta con la palabra «ánimo». Pero si nuestro enfoque de las quejas fue más sólido de lo esperado, nuestro enfoque de ánimo también debe ampliarse. Usaremos la palabra «ánimo» para captar todas las acciones de la cabeza, el corazón y las manos discutidas en el capítulo dos.

Comencemos preguntando: «¿Qué tienen en común las quejas y el ánimo?» Para que dos cosas sean opuestas, deben tener algo en común; el calor y el frío son ambas temperaturas, el bien y el mal son expresiones morales, la luz y la oscuridad son experiencias visuales.

Entonces, ¿qué tienen en común las quejas y el ánimo que les permite ser opuestos? Son formas de repaso mental (intrapersonal) y verbal (interpersonal) que repiten las partes de nuestra vida que consideramos más significativas.

¿Cómo nos ayuda esta definición de ánimo a ser honestos acerca de nuestras heridas y preocupaciones que existirán en cualquier matrimonio y al mismo tiempo mantenemos dentro del evangelio como la gran narrativa de nuestra vida? La mayor parte de esta respuesta se encuentra en la frase final: «que consideramos más significativas».

El evangelio reconoce el pecado, el sufrimiento, los rasgos de carácter y las peculiaridades de la personalidad. Pero no considera que ninguno de ellos sea «más significativo». Otra forma de definir las quejas sería cuando nuestros descontentos se vuelven más importantes que nuestra gratitud y nuestras dudas se vuelven más importantes que nuestra fe.

¿Cómo evitamos que se produzca este desequilibrio? Para responder a esa pregunta, debemos examinar tres aspectos del ánimo. A medida que lees, debes descubrir que animar a su cónyuge te cambiará a ti más de lo que bendecirás a tu cónyuge. El ánimo se trata más de que mantengamos el evangelio en el centro de nuestra propia historia que de brindar una experiencia positiva para tu cónyuge.

1. Al animar o incentivar, aprendemos

Un pre-requisito para animar es buscar cosas que puedan afirmar a tu cónyuge. Esto significa que el animar te bendice a ti antes que a tu cónyuge. Para animar, debe disciplinarte a ti mismo para buscar las cosas que son verdaderas, dignas, justas, puras, amables, honorables (Fil 4: 8) en tu cónyuge.

Animar te enseña como un niño que aprende los colores. Los niños viven en un mundo de colores mucho antes de que puedan nombrar alguno de ellos. El aprendizaje no se suma a la cantidad de información conocida del niño; más bien le brinda al niño la oportunidad de compartir lo que ya estaba experimentando.

Vivimos rodeados de la bondad de Dios. Nombrar esa bondad, particularmente cuando la ves en tu cónyuge, en palabras habladas no aumenta la cantidad de la bendición de Dios en nuestras vidas; más bien es la oportunidad para que llamemos la atención de nuestro cónyuge hacia la bondad de Dios que ellos muestran para que el gozo de ambos sea recargado.

Así es como el ánimo te enseña a mantener el evangelio como la gran narrativa de tu vida; no agregando contenido teológico a tu memoria, sino llamando continuamente tu atención a los recordatorios de las bendiciones de Dios. Incluso con todos estos beneficios personales, Dios también usa tu forma de animar a tu cónyuge para mantener el evangelio como la gran narrativa de la vida de él/ ella.

¿Cuál es la clave del aprendizaje? La repetición. ¿Cuál es la clave para que el aprendizaje no se vuelva molesto o desalentador? El ánimo. Con demasiada frecuencia pensamos que tenemos que enseñar exclusivamente buscando lo que necesita ser corregido. Si tu cónyuge es cristiano, entonces debe haber fruto del evangelio en su vida. Siempre que señales estas evidencias de la gracia de Dios, estás reforzando la narrativa del evangelio en su vida.

Los líderes suelen decir: «Replicamos lo que celebramos». Esto es cierto en nuestros hogares. Siempre debemos estar buscando amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio (Gálatas 5:22-23) en nuestra familia. Debemos utilizar todos los métodos para animar o incentivar, que se discutieron en el capítulo dos, para afirmar estas cualidades cada vez que las veamos.

Esto detendrá al menos dos efectos negativos del ánimo. Primero, negará la percepción de que simplemente estamos haciendo un cumplido a nuestro cónyuge para obtener lo que queremos. En segundo lugar, negará la tendencia que tenemos de hacer cumplidos solo aquellos aspectos de nuestro cónyuge que nos atraen. El objetivo de nuestro incentivo debe ser señalar y resaltar el carácter completo de Cristo en nuestro cónyuge.

2. Motivamos al animar o incentivar

El mismo principio que se aplica entre el ánimo y la enseñanza también es válido para el ánimo y la motivación: el acto de animar me motiva a mí antes que a mi cónyuge. Entrenarme para notar la bondad de Dios a mi alrededor no solo mejora el equilibrio positivo-negativo en mi memoria; aumenta mi motivación para hacer las cosas que Dios me ha llamado a hacer.

Ya no puedo sentir que Dios solo quiere cosas de mí para otras personas (eventualmente desmoralizante); en lugar de eso, empiezo a darme cuenta de lo mucho que Dios ya ha hecho por mí a través de la forma en que está presente en quienes me rodean (siempre motivador). Esta perspectiva es esencial para esforzarnos todo lo necesario para nutrir un matrimonio que sea romántico de por vida. De lo contrario, muchos de nosotros sucumbiríamos al pensar que estamos dando más de lo que recibimos, incluso de Dios.

Lee Juan 7:37-39. A la luz de esta discusión, reflexiona en lo que significa que Jesús sea la fuente de «agua viva». Mientras hacemos lo que Él nos llama a hacer (en este caso, buscar y expresar las cosas que animarían a nuestro cónyuge), Él, a través de esa misma acción, nutre nuestra alma con

la motivación para continuar esa actividad porque descubrimos cómo Dios nos está ministrando a través de lo que vamos afirmando en nuestro cónyuge.

Pero el ánimo que le das a tu cónyuge no es simplemente una motivación propia. Si has protegido y honrado tu matrimonio, entonces el corazón de tu cónyuge estará motivado para hacer más o mejor las cosas que tú estás afirmando. Es más fácil crear movimiento cuando el movimiento ya está ocurriendo. Cuando afirmamos la bondad que vemos en nuestro cónyuge, estamos contribuyendo al impulso de la gracia de Dios en su vida.

La celebración romántica es algo que hace que el arduo trabajo de la transformación del carácter «valga la pena». La abnegación, la gratificación postergada, el servicio, la paciencia y otras formas en que mostramos la semejanza a Cristo son difíciles, pero cuando la persona que mejor te conoce y que más te ama nota y afirma estos esfuerzos (de la manera que más te satisface) nos recuerda que estas acciones no son las «duras demandas» de Dios, sino sus «protecciones amorosas» para nosotros.

Lee Hebreos 10:24. Reflexiona sobre lo que significa «considerar cómo animarnos unos a otros al amor y las buenas obras» a la luz de lo que acabas de leer. Tu afecto hacia tu cónyuge, especialmente cuando se da en respuesta a su carácter piadoso, es usado por Dios tanto para moldear el carácter de tu cónyuge como para compartir un tiempo de estudio bíblico y oración. El romance entre marido y mujer es una actividad profundamente edificante.

Para maximizar el impacto didáctico y motivador del ánimo, se recomiendan dos puntos focales para animar.

Primero, busca oportunidades para fomentar el carácter pleno y equilibrado de Cristo en tu cónyuge. Todos tenemos una tendencia a volvernos afirmativamente perezosos al poner atención únicamente sobre ese aspecto que es nuestro «favorito» de nuestro cónyuge (es decir, apariencia, ética de trabajo, confiabilidad, bueno con los niños, etc.). Es bueno celebrar estas cosas y que tu cónyuge sepa tus cosas favoritas de él / ella, pero el ánimo centrado en el evangelio no se detendrá en nuestras preferencias; en cambio, buscará todos los aspectos del carácter de Cristo en nuestro cónyuge.

Si necesitas ayuda para pensar en cómo hacer esto, toma varios pasajes claves que capturan el carácter de Cristo y puedes hacer tarjetas de atributos clave: Gálatas 5:22-23, I Corintios 13, Filipenses 2:1-11 y Proverbios 31. Usa estas tarjetas como una búsqueda del tesoro y para asegurarte que estás enseñando y motivando a tu cónyuge a perseguir el carácter completo de Cristo al momento de hacerle cumplidos. Haz que tarjetas de esas afirmaciones que aún no has encontrado la oportunidad de decirlas, sean puntos de oración por tu cónyuge, pero asegúrate que no invertir en estas tarjetas más de energía mental que lo que invertiste en las que ya has logrado afirmar.

En segundo lugar, anima a tu cónyuge por esas cualidades e interacciones que son únicas en tu matrimonio. Puedes ver más de la vida de tu cónyuge que nadie. Tienes la oportunidad de ver partes de la vida de tu cónyuge que nadie más puede ver. Eso a veces no es tan atractivo (es decir, ver su cara cuando recién se despierta y sentir su aliento), otras veces ofensivo (por ejemplo, pecados particulares que aparecen predominantemente en el hogar), pero también es una responsabilidad sagrada.

Hay aspectos de la obra de Dios en la vida de nuestro cónyuge que solo nosotros podemos celebrar. Si fallamos en celebrar estas gracias que suceden solo en casa, entonces estas marcas de la gracia de Dios quedarán sin elogio. Solo nosotros, en toda la creación, tenemos la oportunidad de ver y regocijarnos en estas demostraciones privadas de la bondad de Dios en y a través de nuestro cónyuge.

Para guiarte en la búsqueda de estas oportunidades para animar a tu cónyuge, considera las siguientes preguntas.

- ¿Cuáles son las formas en las que tu cónyuge te cuida y que nadie más hace?
- ¿Cuáles son los aspectos que puedes ver del carácter de tu cónyuge y que muy pocos pueden ver?
- ¿Qué es eso especial de tu matrimonio que no compartes con nadie más?

Centrar tu atención en estas cosas te protege de ver tu matrimonio como algo común. Es fácil, debido a que el hogar se convierte en un lugar tan familiar, que puedes comenzar a ver las cosas que están fuera de tu matrimonio y tu familia como «especiales» o «únicas». Al usar el ánimo para recordarte lo que hace que tu matrimonio sea especial es una gran forma de protegerlo.

3. Animar refuerza una narrativa

El estímulo hace más que enseñar y motivar; escribe, o al menos refuerza, una historia. Para cerrar el círculo, regresando al inicio de este capítulo, las frases cortas y repetitivas sobre el matrimonio que usamos para contar nuestra «historia de matrimonio» (la mayoría de las veces sin darnos cuenta) son nuestros cumplidos y nuestras quejas.

Durante los momentos neutrales o buenos, ahora debería quedar claro cómo reforzar la narrativa del Evangelio a través de nuestras palabras y pensamientos. Le damos a Dios el crédito por las cosas buenas en nuestras vidas y nos entrenamos para notar y dar peso a Sus bendiciones incluso en medio de eventos mundanos.

Lo que queda por hacer en este capítulo es demostrar cómo la narrativa del Evangelio puede permitirnos ser honestos acerca de las decepciones y fracasos de los demás, sin restar valor a una cercanía cada vez mayor dentro del matrimonio. Examinemos cada uno de los cuatro temas

principales del evangelio para ver cómo pueden generar una historia alentadora cuando el tema a tratar es desagradable.

1. **Creación:** Nos damos cuenta de que solo tenemos el estándar y la expectativa de lo «bueno» porque Dios es bueno e hizo que nuestro mundo (incluyendo el matrimonio y nuestro cónyuge) fuera bueno. Si la vida fuera aleatoria o se basara puramente en una evolución de «supervivencia del más apto», entonces la expectativa de que la vida sería «buena» sería irracional.

   Permite que tus fracaso o decepciones sean un recordatorio que es una bendición que tengamos un buen Dios que nos creó para ser buenas personas y vivir en un buen mundo. El hecho de que nuestros corazones estén calibrados para querer y perseguir el bien es una bendición que es fácil de dar por sentado. Alabado sea Dios, la brújula de nuestra conciencia está dispuesta a desear el verdadero norte de la bondad de Dios.

   Esto es parte de la gracia de Dios que debería dar forma a la historia de las decepciones y fracasos que enfrentamos y perpetramos en nuestro matrimonio. Incluso cuando no estamos de acuerdo sobre cómo el amor podría/debería expresarse en nuestro matrimonio, tenemos la bendición de querer el amor más que el poder, la unidad más que el dominio y la relación más que el aislamiento.

2. **Caída:** Pero los párrafos anteriores no siempre son ciertos. Pueden representar lo que sabemos que es correcto y lo que queremos desear, pero no tenemos que mirar fuera de nosotros mismos para ver que la vida no coincide con los ideales de nuestra propia conciencia. Aquí es donde muchos de nosotros nos horrorizamos y nos apartamos de las relaciones por el miedo a ser heridos o la inseguridad de que nos descubran.

   Para los cristianos no es una sorpresa la presencia del pecado. No creemos que la gente sea buena, y que debe haber una razón por la que la gente hace cosas egoístas. Es cuando el pecado nos sorprende, que nuestra sensación de estar amenazados aumenta. Puedes ver a un hombre desconocido con una máscara y un cuchillo en una casa embrujada y la experiencia es muy diferente a si estuviera en tu casa. El primero lo esperas y simplemente te sobresaltas. El segundo no lo esperas y puedes traumarte.

   La ausencia de impacto te da la oportunidad de responder al pecado de manera diferente. Mientras que las «gafas de amor color de rosa» significarían que la historia de tu matrimonio ideal se está desmoronando; el evangelio nos permite lamentar la presencia y ser heridos por el impacto del pecado sin sentir que la narrativa se ha vuelto trágica. También nos recuerda que la presencia del pecado no es la escena final de nuestra historia; es solo la segunda de cuatro.

3. **Redención:** Vemos una mayor bondad de Dios en su obra redentora que en cualquier otro aspecto de la creación o la historia. Podemos tomar cosas buenas y hacer cosas menos buenas; convertir árboles en papel o papel usado en papel reciclado. Solo Dios puede tomar las cosas malas y hacerlas buenas. Por esta razón, los cristianos creen que las cosas rotas que son restauradas por Dios pueden tener una gloria mayor que algo que nunca se ha roto.

   Eso plantea la pregunta de Romanos 6:1, «¿Qué, pues, diremos? ¿Continuaremos en el pecado para que abunde la gracia?» y se encuentra con la respuesta de Romanos 6:2, «¡De ninguna manera!» Esto se revelará en el quebrantamiento en lugar de celebrar la redención.

   Las relaciones, especialmente el matrimonio, nos brindan la oportunidad de hacer más que presenciar la obra redentora de Dios; también podemos participar en ella. No somos fanáticos en las tribunas de la gracia de Dios, simplemente festejando lo que está sucediendo «por allá». Estamos en el grupo participando en la jugada que está preparando nuestro gran Jugador/Entrenador, quien gentilmente nos involucra en la restauración de aquellos a quienes amamos; y a ellos en nuestra restauración.

4. **Glorificación:** Si la historia se detuviera con la redención perpetua, eventualmente se volvería insatisfactoria. Ser perdonado es maravilloso; la idea de necesitar inevitablemente ser perdonado es desalentadora. El perdón puede ser poderosamente romántico (de ahí el dicho «pelea fuerte para tener una mejor reconciliación»), pero la expectativa de que inevitablemente serás herido de una manera que requiera perdón se convierte en rechazo.

   El evangelio no nos deja en la rueda de hámster de la redención. Entraremos en el descanso eterno (Hebreos 4:3-9). Dios no nos agotará con algo bueno que no podamos sostener; Él es el Buen Padre que no provoca a sus hijos hasta desanimarlos (Col. 3:21).

   Mientras mantenemos el ánimo en tiempos de decepción y fracaso al contextualizar estas experiencias en la narrativa más amplia del evangelio, podemos descansar sabiendo que estas son luchas momentáneas: los capítulos cortos antes del capítulo final gloriosamente eterno (2 Corintios 4:16-18).

¿Te dicen estos cuatro puntos cómo responder cuando el pecado o la desilusión afectan tu matrimonio? No. No, si quieres leer un guion para ti o tu cónyuge en cada posible circunstancia desagradable que los dos enfrentarán. Podemos ver que esta pregunta no es realista.

¿Te alertan estos cuatro puntos sobre cuándo tu vida se está saliendo del guion con la narrativa del evangelio para tu matrimonio? Sí. Cuando puedas discernir cuándo estás dejando la narrativa

del evangelio, puedes pedir ayuda antes de que la falsa nueva narrativa se arraigue. Cuanto antes pueda desarraigar una narrativa falsa, más fácil será resistir.

¿Cuál de los cuatro temas del evangelio tiende a distorsionarse más cuando te enfrentas a tiempos difíciles?

_____
_____
_____

¿Cuáles son las áreas de tu vida que, cuando se ven afectadas negativamente, te tientan a dejar la narrativa del evangelio?

_____
_____
_____

Parte de lo que vemos en la narrativa del evangelio es que comienza y termina en el paraíso: el Jardín del Edén y el Cielo. Estas son dos imágenes que vemos de la vida y las relaciones como Dios quiso. El objetivo de toda narrativa es llevar a las personas a alguna parte. Echemos un vistazo a Génesis 1 para aprender algo más sobre adónde nos lleva la narrativa del evangelio.

Lee Génesis 1:10, 12, 18, 25, y 31. Mira la moderación en el lenguaje de Dios. Se contentó con decir que Su creación era «buena», incluso para el pináculo de Su creación, Él solo dijo «muy buena». No se utilizan palabras como mejor, mayor u otros superlativos. Dios no estaba compitiendo con otros creadores. Dios ni siquiera estaba compitiendo consigo mismo. A menudo nos perdemos preguntándonos: «¿Es nuestro matrimonio mejor que [nombre]? ¿Lo estamos haciendo mejor que [nombre]? ¿[Nombre] maneja los conflictos mejor que nosotros?» Perdemos la pregunta básica: ¿lo que estamos haciendo está bien? Cuando esto sucede, invariablemente dejamos la narrativa del evangelio por orgullo o inseguridad.

Conclusión

Amar bien no es un laberinto teológico. Con suerte, después de leer este capítulo, podrás ver que cultivar un matrimonio romántico requiere conocer a dos de los inquilinos más básicos de la fe cristiana.

1. **El carácter de Dios** – Debemos creer que Dios es bueno y quiere cosas buenas para nosotros. Al creer en esto nos obligamos a buscar cosas buenas en el mundo que nos rodea, incluyendo a nuestro cónyuge, y a darle crédito a Dios por las cosas buenas que

encontramos. Saber que Dios es la fuente de todo lo bueno, nos protege de buscar Sus dones para satisfacer nuestros corazones de la manera que solo Él puede.

2. **Las verdades simples del Evangelio** – Necesitamos entender cómo los temas de la creación, la caída, la redención y la glorificación dan sentido a nuestra vida mejor que cualquier otro sistema de fe. El sube y baja de experiencias agradables y desagradables en nuestra vida y matrimonio deben navegarse a la luz de estos temas para que podamos disfrutar de las relaciones con personas que están en proceso de ser redimidas (es decir, todos en nuestras vidas).

Estas son las verdades que permiten que las prácticas que aprendiste en el capítulo dos y las que aprenderás en los capítulos cuatro y cinco, simplemente generen expectativas que resulten en desilusión. Ni un romance poderoso, ni una gran vida sexual pueden existir fuera de una historia lo suficientemente cautivadora como para contenerlos.

Piensa en la «historia de amor ideal» que identificaste al principio de este capítulo. ¿Qué pasaría si vieras esa película a diario durante un mes o la vivieras día a día durante una década? Perdería su atractivo. Ya no sería algo nuevo. Sólo el evangelio puede hacer y mantener la promesa de ser «nuevo cada mañana» (Lamentaciones 3:23). Si las actividades que hacemos para bendecir nuestro matrimonio van a ser satisfactorias para toda la vida, deben estar arraigadas en una historia así de grande.

Evaluación:
Intimidad sexual en el matrimonio

Nota: Cada sección principal de la serie Creación de un matrimonio centrado en el Evangelio tendrá una breve herramienta de evaluación para ayudarte a evaluar tus fortalezas y debilidades maritales. Completa esta evaluación antes de leer el material, luego al terminar cada sección vuelve a revisar la evaluación para ver la precisión de tu autoevaluación inicial.

Instrucciones: Lee las siguientes declaraciones descriptivas. Considera qué tan bien describen tu experiencia o la perspectiva que tienes sobre tu matrimonio. Si estás comprometido/a, considera qué tan bien describen tu experiencia de noviazgo o tus creencias sobre lo que piensas que debería ser tu matrimonio. Marca la respuesta que mejor se ajuste a como responderías:

(CD) Completamente en desacuerdo, (AD) Algo en desacuerdo, (NS) No estoy seguro, (PA) Parcialmente de acuerdo o (CA) Completamente de acuerdo

** **Nota**: Para las parejas que toman esta evaluación como parte de su preparación prematrimonial, algunas partes de esta evaluación serán difíciles de responder. Está bien omitir preguntas que no puedas responder. Estas preguntas probablemente representen conversaciones importantes para que tú y tu prometido/a tengan antes de su luna de miel.

1. Creo que el sexo es un buen regalo de Dios hecho para nuestro disfrute.	CD	AD	NS	PA	CA
2. Mi cónyuge cree que el sexo es un buen regalo de Dios hecho para nuestro disfrute	CD	AD	NS	PA	CA
3. Creemos que una vida sexual matrimonial agradable es una forma en que experimentamos la bondad de Dios.	CD	AD	NS	PA	CA
4. Mi familia tenía una visión saludable y positiva del sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
5. La familia de mi cónyuge tenía una visión positiva y saludable del sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
6. Quiero tener una vida sexual saludable que bendiga nuestro matrimonio.	CD	AD	NS	PA	CA
7. El sexo no es tan importante para mí y eso crea miedo o presión en mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA

8. El sexo no es tan importante para mi cónyuge y eso hace que me sienta presionado/a o intimidado/a.	CD	AD	NS	PA	CA
9. El sexo no es poco importante para mí hasta el punto que decepciona u ofende a mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
10. El sexo no es poco importante para mi cónyuge, hasta el punto que me decepciona u ofende.	CD	AD	NS	PA	CA
11. Mi cónyuge y yo estamos de acuerdo en la diferencia entre sexo e intimidad / cercanía.	CD	AD	NS	PA	CA
12. Mi cónyuge y yo estamos de acuerdo en el equilibrio que queremos tener entre sexo e intimidad / cercanía.	CD	AD	NS	PA	CA
13. Me siento atractivo/a y encantador/a para mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
14. Mi cónyuge se siente atractivo/a y encantador/a para mí.	CD	AD	NS	PA	CA
15. Me siento cómodo/a cuando estoy desnudo/a delante de mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA

16. Mi cónyuge se siente cómodo/a al estar desnudo/a delante de mí.	CD	AD	NS	PA	CA
17. Somos equilibrados en quién solicita e inicia el sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
18. Solicito sexo de una manera discreta y atractiva para mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
19. Mi cónyuge solicita sexo de una manera discreta y atractiva para mí.	CD	AD	NS	PA	CA
20. El lenguaje que utilizo para describir el sexo es saludable y no ofensivo para mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
21. El lenguaje que usa mi cónyuge para describir el sexo es saludable y no me ofende.	CD	AD	NS	PA	CA
22. Mi cónyuge y yo podemos hablar sobre lo que disfrutamos y queremos de nuestra relación sexual.	CD	AD	NS	PA	CA
23. Mi cónyuge y yo podemos hablar sobre nuestros miedos o inseguridades relacionados con el sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
24. Mi cónyuge y yo podemos hablar sobre los efectos de la edad en nuestros cuerpos y el deseo sexual.	CD	AD	NS	PA	CA
25. Estamos de acuerdo en la frecuencia con la que tenemos relaciones sexuales.	CD	AD	NS	PA	CA

26. Gestionamos nuestro horario y carga de trabajo para proteger el tiempo para el romance y el sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
27. El sexo no se siente como un deber o una rutina que nos roba su plena satisfacción.	CD	AD	NS	PA	CA
28. Estoy satisfecho/a con la calidad del sexo en nuestro matrimonio.	CD	AD	NS	PA	CA
29. Mi cónyuge está satisfecho con la calidad del sexo en nuestro matrimonio.	CD	AD	NS	PA	CA
30. Siento que puedo satisfacer las expectativas y deseos sexuales de mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
31. Mi cónyuge siente que puede satisfacer mis expectativas y deseos sexuales.	CD	AD	NS	PA	CA
32. Soy generoso durante el sexo y busco encontrar mayor placer en el disfrute de mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
33. Mi cónyuge es generoso durante el sexo y busca encontrar mayor placer en mi disfrute.	CD	AD	NS	PA	CA

34. Planificamos intencionalmente una variedad de formas de juego antes del sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
35. Ambos seremos asertivos durante el sexo para tomar la iniciativa en complacer a nuestro cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
37. Ambos seremos asertivos durante el sexo para afirmar las cosas que son agradables.	CD	AD	NS	PA	CA
38. Ambos seremos asertivos durante el sexo para que nuestro cónyuge sepa lo que sería agradable.	CD	AD	NS	PA	CA
39. Nos tomamos un tiempo después del sexo para disfrutar el uno del otro después del orgasmo.	CD	AD	NS	PA	CA
40. En los días posteriores hablamos de nuestro encuentro sexual para afirmarnos y coquetear entre nosotros.	CD	AD	NS	PA	CA
41. No utilizo el sexo como una herramienta para conseguir las cosas que quiero o para castigar a mi cónyuge.	CD	AD	NS	PA	CA
42. Mi cónyuge no usa el sexo como herramienta para conseguir cosas que quiere o para castigarme.	CD	AD	NS	PA	CA
43. La culpa por las experiencias sexuales pasadas no interfiere con mi capacidad para disfrutar del sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
44. La culpa por las experiencias sexuales pasadas no interfiere con la capacidad de mi cónyuge para disfrutar del sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
45. El trauma relacionado con experiencias sexuales pasadas no impide mi capacidad para disfrutar del sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
46. El trauma relacionado con experiencias sexuales pasadas no impide la capacidad de mi cónyuge para disfrutar del sexo.	CD	AD	NS	PA	CA
47. Mi cónyuge no me pide cosas durante el sexo que me hagan sentir incómodo.	CD	AD	NS	PA	CA
48. No le pido a mi cónyuge que haga cosas durante el sexo que lo hagan sentir incómodo.	CD	AD	NS	PA	CA
49. Si el sexo fuera incómodo o difícil, buscaríamos ayuda médica o consejería.	CD	AD	NS	PA	CA
50. La atracción por personas del mismo sexo no interfiere con nuestra capacidad de disfrutar de nuestra relación matrimonial.	CD	AD	NS	PA	CA

Clave para calificar la encuesta: para cada set de preguntas, tabula tu puntuación utilizando los siguientes valores numéricos. La puntuación se pondera con la respuesta NS «neutral» que es una puntuación negativa, porque si no ha definido o perseguido aspectos importantes de su relación matrimonial, tendrá un impacto negativo en el matrimonio**.**

CD	–	3 puntos negativos	PA	–	1 punto positivo
AD	–	2 puntos negativos	CA	–	2 puntos positivos
NS	–	1 punto negativo			

Si su puntuación total es…

… **igual o mayor al número total de preguntas,** entonces esta área del matrimonio es un área de fortaleza.
… **es menor que el número total de preguntas,** entonces esta área del matrimonio podría necesitar atención o cuidado.
… **es un número negativo,** entonces esta área del matrimonio debe recibir atención inmediata y especifica.

- Preguntas 1-12:(Total: _____ en 12 preguntas)

  Este grupo de preguntas examina las **«creencias y valores relacionados con el sexo»** presentes en un matrimonio centrado en el evangelio. El sexo es bueno. El sexo es un regalo de Dios que se les da a las parejas casadas para que disfruten y fortalezcan el vínculo de su alianza. Las parejas casadas deben sentir libertad emocional para disfrutar del sexo entre ellos.

  Recursos Recomendados: Dennis Rainey (editor), *Preparing for Marriage* (traducido como «Preparándose para el matrimonio»). Capítulo 8; Timothy y Kathy Keller, *El Significado del Matrimonio* Capítulo 8; Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de Intimidad. (Parte 1)*

- Preguntas 12-24:(Total: _____ en 12 preguntas)

  Este grupo de preguntas examina la **«comodidad con nuestro cuerpo y vocabulario»** presente en un matrimonio centrado en el evangelio. El evangelio es la esencia de ser conocido y amado plenamente por Aquel que en última instancia es quién importa; la vida cristiana comienza con una conversación muy incómoda con Dios sobre cosas personales de las que es difícil hablar (es decir, nuestro pecado). Paralelamente, el sexo es la siguiente expresión más tangible de ser conocido y amado plenamente; el matrimonio implica hablar de cosas que pueden resultar incómodas, como el sexo. El evangelio nos da la libertad de tener estas conversaciones sin vergüenza o deshonra; más que eso, podemos compartir estos momentos con confianza y gozo.

  Recursos Recomendados: *Una celebración del sexo* (Sección uno) de Doug Rosenau; Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de Intimidad.* (Parte 3)

- Preguntas 25-40:(Total: _____ en 16 preguntas)

  Este grupo de preguntas examina la **«frecuencia y calidad del sexo»** presente en un matrimonio centrado en el evangelio. El matrimonio no se hizo para el sexo, pero el sexo se hizo para el matrimonio. Este es el mismo principio que Jesús enseñó cuando dijo: «El día de descanso fue hecho para el hombre, no el hombre para el día de descanso (Marcos 2:37)». La implicación es que la gente no debería ser legalista sobre el descanso, pero debería descansar. De manera similar, las parejas cristianas no deben contar y clasificar sus experiencias sexuales, sino que deben tener sexo y disfrutarlo.

  Recursos Recomendados: *Una celebración del sexo* (Sección dos y tres) de Doug Rosenau; *Temas de intimidad (*parte 3) de Linda Dillow y Lorraine Pintus.

- Preguntas 41-50:(Total: _____ en 10 preguntas)

  Este conjunto de preguntas examina las **«señales de alerta relacionadas con el sexo»** que dañarían o socavarían un matrimonio centrado en el evangelio. La naturaleza de estas señales de alerta varía significativamente, pero si están presentes, se recomienda que una pareja busque voluntariamente la asistencia adecuada en lugar de permitir que estas luchas se conviertan en una crisis que obligue a la pareja a buscar ayuda externa cuando son menos receptivos y la situación es complicada.

  Recursos Recomendados: *Una celebración del sexo* (Sección cuatro, cinco y seis) de Doug Rosenau; *Temas de intimidad (*Parte 2) de Linda Dillow y Lorraine Pintus.

A veces, dentro de un matrimonio, el problema no es un área o tema específico, sino un desequilibrio general en el esfuerzo, la habilidad, la consideración y la conciencia que se ponen en el matrimonio. Anteriormente se muestra una lista de preguntas que revelan tu perspectiva sobre tu esfuerzo y el esfuerzo de tu cónyuge en el matrimonio. Utiliza el mismo sistema de puntuación numérico que utilizaste anteriormente. En este caso, cuanto más cerca estén sus puntajes entre ustedes, más mutuo (y típicamente saludable) será el matrimonio.

_____ Mi puntuación – Utilizando el mismo sistema de calificación anterior y calificando juntas las preguntas 1, 4, 6, 7, 9, 15, 18, 20, 32 y 41.

_____ La puntuación de mi cónyuge – Utilizando el mismo sistema de calificación anterior y calificando juntas las preguntas s 2, 5, 8, 10, 16, 19, 21, 33, y 42.

Capítulo 4
El sexo como uno de los regalos de Dios para el matrimonio (parte uno)
Aprendiendo a disfrutar el juego previo con habilidad y sin vergüenza

Principios clave: No olvides estas ideas, ya que son los conceptos esenciales de este capítulo.

- El sexo es una celebración más que una recreación.
- Tu vida sexual nunca será mejor que tu salud matrimonial en general.
- El cerebro (imaginación), la piel (tacto) y los oídos (escuchar) son las partes más sexys de tu cuerpo.
- El propósito de este capítulo es realzar el efecto de conexión que Dios diseñó para el sexo, al acentuar y celebrar todos los aspectos de tu cónyuge y del matrimonio.

Memoriza: Proverbios 5: 18-19 (NBLA), «Sea bendita tu fuente, y regocíjate con la mujer de tu juventud, amante cierva y graciosa gacela; que sus senos te satisfagan en todo tiempo, su amor te embriague para siempre.» Mientras memorizas este pasaje reflexiona sobre estos puntos clave:

- «Regocíjate» –La Biblia no quiere que nos avergoncemos de disfrutar del sexo; Dios quiere que disfrutes Su regalo.
- «De tu juventud» –Esta historia que comparten debería contribuir al disfrute mutuo en el sexo.
- «Amante… graciosa» –Una esposa puede no ser una bailarina, pero Dios te llama a verla y hablar de ella como si tuviera estas cualidades.
- «Senos» – La Biblia no se queda corta al hablar acerca del deleite que un esposo y una esposa deben tener en el cuerpo del otro.
- «Te embriague para siempre» –El deleite sensual que disfrutan el uno del otro no debe restringirse a sus cuerpos jóvenes.

Notas de enseñanza

«Otra característica de esta comunidad cristiana debería ser la discusión libre y abierta acerca de cómo se desarrolla la perspectiva bíblica sobre el sexo en la vida y en las relaciones. Cuanto más a menudo los cristianos solteros y casados reflexionen en la enseñanza bíblica sobre esto, más apoyo sentirán los solteros para acatarse a ello.» Tim Keller en *El significado del matrimonio.* «La tarea que enfrentas no es deshacerte de todas tus expectativas, sino basarlas de manera realista en principios bíblicos…. Puede parecer un consejo extraño, pero la calidad de tu vida sexual puede depender de apagar la televisión, escoger tus batallas, independizarse de tus padres, establecer un presupuesto o tomar unas vacaciones.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

«En el ajetreo de la vida, los amantes se olvidan de hacer contacto visual cuando hablan, o para este caso, cuando están haciendo el amor. Los ojos expresan muchísimo: aceptación, entusiasmo, anhelo de comprensión y deseo sexual… Cada persona que quiera ser un amante apasionado

debe practicar la disciplina de crecer y convertirse en una persona segura... No hay nada más sexy que hombres o mujeres que se sientan cómodos en su propia piel y puedan lanzarse con confianza a nuevas aventuras de formas salvajes y únicas.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

«Para que el romance se profundice, debes tocar el corazón y la mente de tu esposa antes de tocar su cuerpo.» C. J. Mahaney en *Sexo, romance y la gloria de Dios*.

«Ser sexy es estar consciente de tu cuerpo como un instrumento de alegría y deleite, para poder comunicar esta conciencia a tu esposo y entregarle el regalo de tu cuerpo para el placer, el deleite, la variedad y la alegría. Te contaremos un secreto. Es mejor ser sensual que tener un cuerpo perfecto... Una de las mejores y más rápidas formas de sentirse bien con tu cuerpo es tener una relación sexual gratificante con tu esposo. Las buenas experiencias sexuales producen altos niveles de satisfacción corporal.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de Intimidad.* «Hacer el amor necesita basarse en una relación matrimonial íntima. Si no eres un compañero alegre y amoroso, el sexo se vuelve otro pendiente que pierde su perspectiva y tiene respuestas que disminuyen cada vez más ... No puedes *trabajar* en hacer el amor mejor; tú y tu pareja tienen que *jugar* a eso … Los amantes sexys se toman el tiempo para desarrollar la parte sensual y romántica de sus mentes y personalidades ... El sexo es quizá 80 por ciento fantasía (imaginación en mente) y 20 por ciento fricción. Por supuesto, dar placer a las zonas erógenas (fricción) es divertido, pero lo que realmente crea la emoción es tu mente.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Aplicación personal

¿Cómo te sientes cuando nos preparamos para hablar de sexo? ¿Nervioso, emocionado, culpable, incómodo, cohibido, excitado o cansado de que yo siga haciendo preguntas porque tú ya estás listo para comenzar la conversación? Aunque resulte sorprendente para mucha gente, el primer paso hacia una gran vida sexual es la capacidad de hablar de sexo. El sexo es un «deporte de equipo» y la comunicación es fundamental para todo lo que involucra la sincronización de los movimientos corporales de dos personas (sin mencionar los horarios y las emociones). Lo más beneficioso que muchas parejas obtendrán de este capítulo y el siguiente, será una guía de conversación. Con suerte, el contenido será informativo y estimulante, pero lo primero que realmente necesitan es una serie de indicaciones positivas para tener algunas conversaciones incómodas pero emocionantes que generalmente intentan tener cuando uno piensa «este es el momento adecuado» y el otro no está tan seguro.

Pero incluso cuando hay acuerdo sobre la frecuencia y el inicio del sexo, la comunicación es primordial para una vida sexual sana y próspera. Hablar sobre sexo no debe ser solamente educativo (es decir, aprender lo que tu cónyuge disfruta y lo que no disfruta), sino también excitante (es decir, parte de los juegos previos y la construcción de una tensión sexual saludable entre marido y mujer que se suma al clímax de las relaciones sexuales).

> «A muchas parejas les resulta incómodo iniciar conversaciones sexuales y discutir abiertamente acerca de sus necesidades individuales y deseos… El buen sexo se basa en amantes maduros que pueden ser honestos con ellos mismos y con sus parejas. Son conscientes de sí mismos y se comunican asertivamente.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Haz una pausa por un momento. No leas el siguiente párrafo antes de escribir tu respuesta a la siguiente pregunta. ¿Cuáles son los tres órganos más sexys y estimulantes del cuerpo humano?

1. _____ 2. _____ 3. _____

Comprender la importancia de las respuestas a esta pregunta, revolucionará tu forma de entender el sexo. La calidad y, probablemente, la cantidad de sexo en tu matrimonio aumentará dramáticamente. Tu capacidad para ser creativo durante el sexo, evitará que caigas en el bache del sexo rutinario y aburrido y estimulará una anticipación sana en tu cónyuge.

1. **Tu cerebro.** Sin imaginación, el sexo es como subirte muchas veces a una montaña rusa, es emocionante, pero el impacto se pierde progresivamente cuanto más lo haces. Si esperas hasta el primer beso para pensar en sexo, probablemente no será tan satisfactorio. La anticipación positiva del sexo puede ser la mejor técnica para mantener viva su vida sexual marital.

2. **Tu piel.** Cuando el toque y la atención en el sexo se reducen a los senos, glúteos, pene y vagina, puede que tu vida sexual no sea espectacular; especialmente para las mujeres, cuyo sistema de excitación biológico no es tan inmediato como el de los hombres. Pero para ambos géneros, es importante la tensión sexual positiva que se genera al tomarse el tiempo de estimularse a través del tacto para un clímax máximo y mutuamente satisfactorio.

3. **Tus oídos.** El sexo es la celebración de una vida compartida; no sólo unos minutos de recreación cardiovascular. Escucharse uno al otro es una parte importante de saber lo que celebran a través del sexo. El sexo sin escuchar es como organizar una fiesta de cumpleaños para un familiar fallecido. Puede haber pastel y globos, pero te irás de la fiesta con la sensación de que algo faltaba.

Queremos abordar este capítulo como una vida sexual matrimonial saludable; sin apresurarnos a la conclusión, dando tiempo para la exploración, pero con algunos puntos «rapiditos» intercalados a lo largo del tema. Eso significa que en estos dos capítulos «terminar» no es tu objetivo, tu objetivo es conversar sobre lo que estás leyendo.

> «Muchas parejas que se aman, nunca hablan de sexo. Esto es triste, porque la comunicación efectiva es fundamental para enamorarse más profundamente en la creación de un matrimonio verdaderamente apasionado. No es fácil crear un vocabulario sexual cómodo o desarrollar la capacidad de dialogar sobre hacer el amor... Sin embargo, la falta de comunicación sexual puede ser incapacitante... les quita un gran afrodisíaco, ya que conversar es muy sexy.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Este capítulo nos llevará con fluidez hacia el siguiente. En este capítulo discutiremos el sexo desde la anticipación hasta el toque no erógeno. En el capítulo final discutiremos el sexo desde el contacto erógeno hasta la satisfacción posterior a la experiencia placentera que representan los encuentros sexuales. Ninguna pareja seguirá cada recomendación en cada encuentro sexual, pero si una de estas recomendaciones se descuida constantemente, impactará negativamente en la vida sexual de la pareja. **El sexo comienza con prioridades**

El sexo comienza antes de que ocurra cualquier toque o beso. El sexo comienza antes de que cualquiera de los cónyuges levante las cejas con coquetería hacia el otro. El sexo comienza antes de que la pareja se sienta interesada o excitada. El sexo comienza (y con demasiada frecuencia

termina) cuando una pareja acomoda intencionalmente su vida para asegurarse de que haya tiempo y energía para disfrutar el uno del otro.

> «La pasión comienza con las prioridades, no con los genitales.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de Intimidad.*

Con mucha frecuencia, esta realidad conyugal se ve de forma negativa; como si fuera antirromántico. El sexo espontáneo se considera el más sublime y el único que expresa verdaderamente el significado de «hacer el amor». Pero éste es un estándar que en la fase de cortejo (generalmente considerada la fase de la relación más favorable por aquellos con este ideal romántico) no se pidió cumplir.

> «Antes de que una pareja se casara, programaron citas ... Una mujer dijo: "Sólo puedo ver a mi prometido los fines de semana, y durante toda la semana, rememoro cada abrazo, los momentos en que sus brazos me rodearon y sueño con estar allí de nuevo." ¿Es poco romántico que esta mujer "planifique" el tiempo con su amado? Por supuesto que no. Sus horarios locos lo exigían. ¿Por qué entonces, cuando nos casamos, pensamos que es poco romántico programar encuentros sexuales?... Planear hacer el amor no significa forzar que el sexo suceda, sino crear la oportunidad para que suceda.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de Intimidad.*

Esto no es conformarse con una realidad conyugal que es la segunda mejor opción por necesidad logística. Considera el nivel de afecto y romance involucrado en una pareja que participa activamente en las siguientes preguntas.

- ¿Cuándo es que mi cónyuge y yo tenemos más energía y concentración para disfrutar sexualmente uno del otro?
- ¿Qué factores estresantes debemos manejar con mayor compromiso para así proteger nuestro interés sexual y nuestra vitalidad?
- ¿Qué hábitos en nuestro estilo de vida son los más importantes para que cada uno de nosotros se sienta como una persona sexy y deseable?

Más adelante discutiremos la importancia de la espontaneidad y la creatividad para una vida sexual satisfactoria, pero establecer un estilo de vida que pueda sustentar una vida sexual saludable es el primer paso. Considera este ejemplo: es bueno preguntar: «¿Cómo podemos permitirnos la libertad para hacer compras espontáneas si tenemos un presupuesto?» Pero si no creas primero un presupuesto, esta pregunta te impedirá tener una vida en la que las compras espontáneas son una bendición en lugar de un medio para la esclavitud financiera.

> «La verdad es que, si no planeas el sexo en tus horarios y aprovechas los momentos óptimos, ¡nunca harás el amor con frecuencia!» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo*

Aquí hay varios consejos que son importantes para las parejas que desean hacer del sexo una prioridad:

- Tengan expectativas realistas de lo que pueden lograr en sus 168 horas semanales y con sus ingresos mensuales.
- Protejan su tiempo juntos; no sólo las noches de citas, sino al menos dos noches a la semana cuando están en casa.

- Examinen el ritmo de la semana y el mes para determinar cuándo son los momentos óptimos para la intimidad.
- Dispónganse a decir «no» a otras personas en su vida para decir «sí» a su cónyuge.
- Si tienen hijos, fijen una hora para acostarlos que les permita tener un tiempo conyugal por la noche.

> «El sexo hace niños pequeños y los niños hacen que haya poco sexo.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de Intimidad.*

Estos pueden no parecer profundos o novedosos; con suerte, no es así. Pero son una base vital para una vida sexual conyugal saludable. Más tarde podemos y debemos agregar betún al pastel (chispas y velas también si lo deseas), pero primero tenemos que hornear un buen pastel; de lo contrario, las decoraciones se derrumbarán y cada bocado será menos agradable debido a que el pastel es de mala calidad.

> «Recuerdo a uno de los clientes de mi país a quien no le impresionó mucho mi asesoría. Después de su primera sesión, me miró y lentamente dijo: "Dr. Rosenau, no me has dicho nada que mi mamá no me haya dicho." Rápidamente respondí: "Y si estuvieras haciendo todo lo que tu mamá te dijo, probablemente no estarías aquí."» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

El sexo requiere un ambiente

Contrario a la euforia de lo bien que nos hace sentir el sexo, no hacemos el amor en el aire. El sexo ocurre en un lugar; en un entorno. Examinaremos tres entornos que es importante tener en cuenta para cultivar una vida sexual saludable: (1) entorno físico, (2) entorno emocional y (3) entorno relacional.

Primero, una pareja debe considerar el entorno físico en el que hacen el amor. Lo que sigue no es una prescripción médica, sino una lista de cosas que son importantes para muchas personas; cosas que debes platicar con tu cónyuge para saber lo importante que son para él/ella y que debes considerar a medida que cultivas tus expectativas y fantasías sobre el sexo conyugal.

- Privacidad: una parte importante del buen sexo es sentirse cómodo estando desnudo. El miedo a ser visto por alguien más o que los niños entren al lugar, puede ser un fuerte inhibidor del juego del sexo. Saber y honrar lo importante que esto es para tu cónyuge es esencial para ser un buen amante.

- Limpieza: el sexo es desordenado; hay fluidos corporales involucrados. Tener una toallita a la mano es importante para no apresurar el tiempo de satisfacción después del sexo. Sus cuerpos no siempre están «frescos»; nos ensuciamos un poco (o mucho) durante todo el día. Estar limpio, oler bien y no tener demasiado vello en la cara o en las piernas puede ser una parte importante para eliminar aquello que les evita disfrutar el uno del otro.

- Comodidad: el sexo requiere que los cuerpos se muevan sobre las rodillas, la espalda, el estómago y los costados. Si el ambiente no es el adecuado esto puede hacer que los movimientos del sexo sean dolorosos o difíciles. Liberarse de pensar en este tipo de cosas

es importante para dejarse llevar y para la euforia del sexo. Asegúrate de que tu entorno para hacer el amor esté listo para tener éxito en este aspecto.

- Ambiente: aquí es donde puedes ser creativo mientras continúas aprendiendo y enamorándote de tu cónyuge. ¿Qué es excitante para tu cónyuge? Velas. Aromas. Ropa. Locación. ¿Eres consciente de las cosas que podrían hacer que un encuentro sexual en particular sea más especial para tu cónyuge? La mayoría de tus respuestas probablemente tardarán en llevarse a cabo cinco minutos o menos.

En segundo lugar, una pareja debe considerar el entorno emocional en el que hacen el amor. No se participa en una actividad tan personal y emocional como es el sexo en un entorno exclusivamente físico. No son sólo los cuerpos los que se unen a medida que se convierten en una sola carne, sino también las almas. El sexo que no considera su entorno emocional asume que las personas no son diferentes de los animales y que el sexo es sólo para la reproducción o la realización personal.

- Conflicto: el romance y el conflicto son dos caras de la misma moneda; ambos revelan lo que es más importante para ustedes. Para aprender más sobre esto, visita bradhambrick.com/romanticconflicts (disponible solamente en inglés). Una pareja que puede discutir con madurez cuando lo más importantes para ellos está en conflicto, está ayudando en gran medida (no solo protegiendo) su vida sexual. Una pareja que se rinde a la inmadurez en estos momentos, está saboteando su vida sexual.

  > «Más a menudo, sin embargo, la contraparte femenina a la cual aferrarse, es la de necesitar el control. Hacer el amor con la ropa puesta puede verse obstaculizado por querer siempre, exactamente el momento y el lugar adecuado.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*
  >
  > «Mira, lo que expresamos hacia nuestras esposas y cómo nos comportamos con nuestras esposas en los días y horas antes de hacer el amor es en realidad mucho más importante que lo que hacemos cuando nos quitamos la ropa.» C. J. Mahaney en *Sexo, romance y la gloria de Dios*.

- Áreas de negligencia: las promesas y las responsabilidades incumplidas contribuyen a la sensación de que el sexo es simplemente recreación en lugar de una celebración. Celebramos el arduo trabajo que da como resultado algo en lo que invertimos juntos (por ejemplo: el décimo aniversario). Cuando este arduo trabajo mutuo está ausente o no es confiable, entonces el sexo se convierte simplemente en sensaciones en lugar de una relación. El cónyuge más comprometido o confiable comienza a sentirse utilizado.

- Inseguridades: la persona que debería conocerte mejor que nadie es tu cónyuge; este conocimiento incluye tanto tus fortalezas como tus debilidades. Esto es lo bueno y lo incómodo del sexo conyugal: la persona que te ama, te conoce. Si ustedes dos discuten abiertamente sus inseguridades, se animan mutuamente y ponen estas áreas en perspectiva el uno para el otro, esto contribuirá en gran medida a determinar la calidad de su vida sexual. Estas conversaciones no siempre se consideran románticas, pero son vitales para el romance.

«La excitación depende de sentirse seguro e invitar en la vulnerabilidad.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

- Desafíos personales: las parejas deben tener intimidad cuando la vida va bien y cuando la vida es difícil. Habrá temporadas en las que las parejas se abstienen de tener relaciones sexuales para orar por una etapa difícil (1 Corintios 7:5) o debido a una lesión física. Pero una pareja necesita aprender cómo cuidar emocionalmente al otro de manera efectiva durante los momentos difíciles. Esto protege el clima emocional del matrimonio durante estas temporadas y permite que el sexo lleve la connotación de comodidad y apoyo tanto como de pasión y romance.

En tercer lugar, una pareja debe considerar el entorno relacional en el que hacen el amor. Tener sexo sin considerar el entorno relacional es como hacer el salto de longitud en los Juegos Olímpicos, sin tomar vuelo. Puedes hacerlo, pero no llegarás tan lejos como lo harías si tomas impulso corriendo. El impulso en cómo se buscan el uno al otro en la vida diaria debería ser el impulso que pone en acción tu vida sexual.

«La gente no nace romántica. El romance es una combinación de habilidades y actitudes que se aprenden.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

- Tiempos regulares de cercanía: el neurotransmisor más estrechamente asociado con la confianza y el vínculo, la oxitocina, es desencadenado en gran parte por el contacto de piel a piel. Tomarse de la mano, abrazar, masajear y otras formas de cercanía son no sólo agradables, son prácticas que generan intensa conexión. Una pareja que confía exclusivamente en el servicio, la conversación y el sexo para generar este vínculo, está practicando una mala biología y, por lo tanto, pueden estar decepcionados de su química (para aprender más al respecto, ver bradhambrick.com/oxytocin. Sólo disponible en inglés).

- Noches de citas: la temporada de la vida y las finanzas influirán en la frecuencia con la que una pareja tiene una cita, pero una pareja siempre debe salir con regularidad, apartando tiempo para dedicarlo a reconectarse y a ser románticos entre ellos. Es por eso que el Apéndice A en cada manual de *Matrimonio centrado en el evangelio* tiene ideas para implementar el contenido de ese manual en una cita. A continuación, exponemos algunas cualidades clave al llevar a cabo un estilo de vida que incluye las citas de forma regular y saludable:

    - Ambos cónyuges priorizan y protegen estos tiempos en su horario. ○ Es frecuente que ninguno de los cónyuges se pregunte «¿Cuándo será nuestra próxima cita?»
    - Existe un balance en quién planifica la cita y cuyas preferencias son la base principal de cada cita. ○ No es una carga para el presupuesto familiar; no se estresan con algo que pretende ser romántico.
    - Están centrados el uno en el otro más que en la actividad o el evento; hablan más de lo que comen, miran o hacen.
    - Cubren su ciudad con recuerdos agradables de su matrimonio para alentarse mientras hacen cualquier otra cosa.

- Sorpresas románticas: el día está absolutamente lleno de oportunidades para enamorar a tu cónyuge. Si no ves estas oportunidades, sólo puede ser porque no lo estás buscando. El teléfono de tu cónyuge debe estar lleno de mensajes de texto de afirmación que pueda revisar siempre que necesite aliento. Notas escritas, mensajes de fondo de pantalla, vestir con su atuendo favorito, sonreír sin motivo, conseguir el periódico o cualquier otra cosa que sea especial para tu cónyuge, puede ser una sorpresa romántica. Crear y proteger este tipo de cultura es otra técnica poderosa para seguir enriqueciendo la vida sexual de una pareja.

- Viajes de enriquecimiento: pueden ser unas vacaciones o pasar la noche en un hotel con desayuno incluido, pero el título «viaje de enriquecimiento» se selecciona para ayudarte a recordar el propósito de la escapada. Un viaje sencillo y corto donde una pareja se conecta es mejor para el matrimonio que un viaje largo y elaborado en el que una pareja simplemente se entretiene. Enfocarse en la conexión ayuda a la pareja a disfrutar de estos viajes incluso cuando el presupuesto es limitado, y a no distraerse del propósito principal cuándo/si el tiempo y el presupuesto son más abundantes.

El sexo debe involucrar anticipación

«Llegar allí es la mitad de la diversión» puede representar o no tu experiencia con las vacaciones familiares, pero debería representar tu mentalidad hacia el sexo. Recuerda dónde estamos en el proceso; aún no se han quitado los zapatos ni mucho menos algo más. Lo más probable es que tú y tu cónyuge ni siquiera estén en la misma habitación, pero tal vez hacia allá se dirigen, mientras implementan la técnica de anticipación.

La anticipación es una técnica que debes utilizar como espada de doble filo: prepararte y coquetear con tu cónyuge. Sexo sin previsión tiende a ser sexo de mala calidad. Con frecuencia, las parejas esperan que la estimulación física (terminaciones nerviosas) produzca lo que sólo se puede lograr a través de una imaginación saludable (pensamientos sensuales de tu cónyuge mezclados con cosas que admiras-aprecias sobre él/ella). Cuando pones la imaginación junto a la estimulación obtienes algo especial.

Primero, la anticipación debe ser una herramienta que uses para mejorar tu propia experiencia sexual. No es egoísta disfrutar del sexo. Sólo es egoísta si al buscar tu placer disminuye el placer de tu cónyuge. Sin embargo, en un matrimonio saludable, tu entusiasta participación en el sexo y las expresiones abiertas de disfrute serán afirmativas y estimulantes para tu cónyuge. Esto puede comenzar antes del primer beso y, si eso pasa, se sumará a la electricidad de cada beso a partir de entonces.

«Una vida de fantasía activa puede ser maravillosa para construir una gran vida sexual con nuestra pareja y compañía. Me pregunto porque a menudo, cuando menciono la fantasía, la gente piensa que estoy fomentando algo muy pervertido o lujurioso... Utilizas imágenes mentales para mejorar muchas áreas de tu vida. Oras y construyes un concepto significativo de Dios utilizando tu mente e imaginación y permites que el Espíritu Santo dirija tu mente... Tú te conviertes en un administrador sabio de tu tiempo en las relaciones al construir experiencias positivas y cometer

errores, y utilizas la información que tienes almacenada para lograrlo... El sexo no es excluido de estos otros procesos.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

- Empieza por hacerte la pregunta: «¿Qué me pondría en el mejor lugar físico y emocional para disfrutar del sexo?» Las sugerencias a continuación son simplemente una lluvia de ideas para despertar tu creatividad para esta pregunta.
- Toma decisiones sobre tu horario (es decir, tomar una siesta si es posible o mueve una tarea estresante) que te permita tener más energía física en un día en el que anticipas tener intimidad.
- Dale a tu cónyuge una pista clara de tus intenciones para él/ella más adelante y permítete sentirte halagado por la expectación que tiene de ti a lo largo del día.
- Usa algo que te haga sentir sensual durante todo el día. No tiene que ser visible para nadie más, pero tú sabes y ese es el punto.
- Reproduce los cumplidos que hayas recibido de tu cónyuge o relee cartas/mensajes de texto de tu cónyuge que expresen su amor y aprecio por ti. Usa esto para combatir cualquier inseguridad que de otro modo podría inhibir tu anticipación de un encuentro maravilloso con tu cónyuge.

  > «Piensa en lo difícil que es concentrarse sexualmente en tu pareja cuando te sientes avergonzado, inhibido o nervioso.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

- En general, aprende a disfrutar (es decir, ser estimulado por) la capacidad que Dios te ha dado exclusivamente para bendecir a tu cónyuge a través de la experiencia físicoemocional-visual de tu romance y sensualidad.

En segundo lugar, la anticipación también debe ser una herramienta que utilices para mejorar la experiencia sexual de tu cónyuge. No es presuntuoso deleitarse y capitalizar el deseo de tu cónyuge por ti. Porque las representaciones de la seducción en nuestros medios son casi exclusivamente extramaritales, estas acciones pueden ser vistas negativamente por muchos cristianos. Pero todo pecado distorsiona algo piadoso; eso es cierto para lo «bueno» de desarrollar la anticipación sexual de tu cónyuge.

- Empieza por recordar que el sexo no se trata sólo de estimulación física; se trata de sentirse deseado. Las siguientes ideas son simplemente sugerencias sobre cómo agregar esta sensación de ser deseado previo a un encuentro sexual.
- Pregúntale a tu cónyuge: «¿Cuáles son las mejores formas para que yo te deje “excitado(a) y expectante” todo el día, para que cuando hagamos el amor experimentes todos los fuegos artificiales que quiero para ti?» Esta pregunta por sí sola genera anticipación.
- Inicia una conversación sobre sus experiencias sexuales favoritas como pareja casada. Si revisas todas las demás áreas de tu historia matrimonial, ¿por qué no ésta? Podrías recrear algún evento, reírte de algunos contratiempos, tener ideas para ser creativo con eso más tarde, o simplemente animarse por tener una buena vida sexual.
- Si tienen un día en el que normalmente tienen relaciones sexuales, di algo como «sé que solo es martes, pero ya quiero que sea miércoles.» Esto evita que lo cotidiano se convierta en una rutina.

- Si sabes que hay algo que hace que el sexo sea emocionante para tu cónyuge (es decir, prendas de vestir, colonia o perfume, ubicación en la casa, etc.…) invita a tu cónyuge a elegir eso al comienzo del día; ¿y sabes qué? no podrá quitárselo de la cabeza en todo el día.
- Coqueteen entre ustedes en una multitud (es decir, guiño discreto pero sugerente o una invitación susurrada para más tarde) cuando ambos no tienen poder para responder al ofrecimiento en ese momento. La «injusticia» del resto de lo que estén haciendo o el tiempo que aun estarán en la fiesta generará anticipación que hará que «más tarde» sea más entusiasta.

El sexo nos pide que nos enfoquemos

Tómate un momento para considerar tus pasatiempos favoritos. ¿Alguno de ellos es divertido cuando estás distraído? No. A menos que tu hobby sea hacer multitareas, quieres poder concentrarte en las cosas que disfrutas. Lo mismo ocurre con el sexo. La pregunta es «¿cómo le doy toda mi atención al sexo cuando mi cónyuge y yo tenemos intimidad, pero la vida no se detiene para que podamos jugar?»

> «Estar verdaderamente presente es una maravillosa pero difícil práctica e intimidad. Desconectarse del resto de nuestra vida (especialmente de los niños y del trabajo) y centrarnos en el "ahora" con nuestra mente, corazón y cuerpo son aspectos muy valiosos para que los amantes sean eróticos e íntimos.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

- Los puntos anteriores sobre la anticipación pueden ayudar. Cuando has estado esperando algo, es más fácil concentrarse en esa actividad cuando llegue el momento.
- Entender que la gracia de Dios te da la libertad moral de interrumpir «la productividad» para «jugar» con tu cónyuge, puede ser importante para muchos cónyuges que se motivan al cumplir con sus tareas.
- Maneja bien tu horario y finanzas para que no vivas en crisis.
- No guardes herramientas relacionadas con el trabajo (computadora, teléfono, etc.) en tu dormitorio.
- Haz contacto visual constante con tu cónyuge durante los juegos previos y las relaciones sexuales. Esto ayuda con el enfoque, pero también es romántico a medida que conectas con tu pareja.
- Después del sexo, tómense el tiempo para hablar, abrazarse y afirmarse el uno al otro. Así no sentirán que sólo cumplieron con una tarea o completaron un pendiente para así poder pasar a lo que sigue.

El sexo incluye conexión aun sin necesidad de tocarse

No leas este material como una larga lista de tareas pendientes antes del sexo. Casi todo lo que se está discutiendo ya debería estar sucediendo o podría incorporarse fácilmente a la vida cotidiana. No estamos hablando de cómo agregar más actividades románticas a tu ya ajetreada vida; te mostramos cómo incorporar el romance a la vida que ya estás viviendo.

En esta sección comenzaremos a seguir un esquema incluido en el libro *Una celebración del sexo* de Doug Rosenau, en el que traza los pasos de una conexión sensual a través de doce etapas. El esquema (texto en negrita) proviene del Dr. Rosenau, pero la descripción y las aplicaciones proporcionadas son exclusivas de este material.

Descuidar este proceso genera una vida sexual aburrida en muchos matrimonios. La conveniencia del sexo en el matrimonio (simplemente vamos hasta el dormitorio) a menudo resulta en brincarse hasta la etapa nueve. El resultado son parejas que dicen: «ya no tenemos la chispa que solíamos tener.» La razón es que acortaron la mecha de su vida sexual hasta el punto de que ya no quedaba mucho que quemar. Usa estas doce etapas para recuperar o aferrarte a las cosas que crearon el romance en su noviazgo.

1. **Ojo a cuerpo:** no dejen de fijarse el uno en el otro. Permite que tu cónyuge te atrape mirándole. Recuerda los cumplidos de tu cónyuge sobre cada atuendo cuando te vistes y sobre tu cuerpo al desvestirte. Disciplina tu mente para que el cuerpo de tu cónyuge sea tu estándar de lo que es ser atractivo. Medita (repasa en tu mente con aprecio) en su apariencia. Permite que tu definición de ser atractivo madure a medida que madura tu cónyuge. Asocia todas las bendiciones de tu matrimonio con la persona que Dios te ha dado y úsalo para vitalizar continuamente tu atracción.

2. **Ojo a ojo:** no desperdicien una cita sin tomarse el tiempo para mirarse a los ojos. El contacto visual envía un mensaje de pertenencia, reciprocidad, disfrute y ausencia de vergüenza. Un gran porcentaje de nuestra comunicación no verbal está contenida en los ojos; si realmente quieres conocer a alguien, prestarás atención a sus ojos. Permitir que alguien te mire a los ojos comunica aceptación, confianza, interés y apertura para continuar la relación. Aprovechen estas experiencias y mensajes para impulsar su romance.

   Hagamos una pausa para otro juego de adivinanzas. ¿Cuáles son las tres prendas más sexys que puedes usar? Estas son respuestas universales independientemente de tu género, tipo de cuerpo o las preferencias que a tu cónyuge le parecen más atractivas (esfuérzate en adivinar antes de mirar las respuestas a continuación).

   _____ _____ _____

   Estas respuestas no tienen que estar vinculadas al momento del juego previo o de seducir a tu cónyuge (aunque también funciona). Se pueden usar en público sin preocuparse de que sean indecentes. Al usarlas, tu cónyuge se sentirá atraído por toda tu persona; no sólo por tu cuerpo.

   a. Sonrisa: el disfrute mutuo es un vínculo; las personas que sonríen juntas se acercan más. Una sonrisa hace más de lo que perder 10 libras, un nuevo guardarropa o el maquillaje podrían. En lo cotidiano del día a día, una sonrisa proporciona a la vida una atmósfera positiva. Durante el juego previo y la intimidad, una sonrisa crea una atmósfera donde tu cónyuge se anima a continuar jugando y permite que aumente su entusiasmo.

   b. Contacto visual: todo lo relacionado con el contacto visual mencionado anteriormente sigue siendo cierto, pero durante el juego previo y la intimidad, crece el impacto del contacto visual. El contacto visual asegura que el sexo se trata más de la persona que de la actividad. Puedes cerrar los ojos y perderte en el

disfrute del sexo, pero también tómate el tiempo para desarrollar la emoción de tu cónyuge al ver el disfrute en sus ojos con una sonrisa.

c. Confianza: esta es la base de los dos primeros puntos. «Intentar» ser sexy suele fracasar, incluso si tu cónyuge disfruta lo que estás haciendo o usando. El amor incondicional de un matrimonio centrado en el evangelio debe permitirte comprometerte completamente con cualquier cosa que hagas para excitar o coquetear con tu cónyuge.
   A veces lo más entrañable será la inocencia de haber intentado. Otras veces será el poder de tu confianza combinada con la fuerza de tu deseo lo que excite a tu cónyuge. Sin embargo, a lo largo del curso de toda una vida juntos, la libertad de tener confianza (en la vida cotidiana y el juego previo) debe ser un distintivo de un matrimonio centrado en el evangelio.

3. **Voz a voz:** así como los perros de Pávlov salivaban con el sonido de una campana (pues lo asociaban con la hora de la comida), tu voz debe generar una sensación de paz y seguridad en tu cónyuge. La seguridad es la primera parte de la excitación. La seguridad es romántica. La incertidumbre y la inseguridad son las principales causas de impotencia psicológica. Ningún cónyuge será perfecto en su comunicación; pero es vital para el romance que tu cónyuge oiga de ti más cumplidos que críticas y más cooperación que argumentos. Esto es esencial para tener la libertad de entregarse de la manera que requiere el sexo mutuamente satisfactorio.

Detente y reflexiona: «Hasta este momento, no se me ha instruido a tocar a mi cónyuge de ninguna manera que sea considerada sensual y no he aprendido nada que pueda considerarse una "técnica sexual", pero si aplicamos lo aprendido ¿cuánto mejoraría nuestra vida sexual?» ¿Te sorprende tu respuesta? ¿Estás emocionado de ver cuánto espacio hay para la gratificación mutua una vez que comencemos con los aspectos de la intimidad que involucran el toque y la estimulación erógena? Suponiendo que respondas «sí... sí», permíteme animarte a no olvidar estos puntos fundamentales sobre el sexo. Nada de lo que estás a punto de aprender es más importante de lo que ya has aprendido.

El sexo se mueve hacia la conexión con un toque suave

Ahora estamos comenzando nuestro descenso hacia formas más sensuales de compromiso romántico. Al convertirte en un excelente amante, es útil comprender los tres niveles de zonas erógenas que existen en el cuerpo humano.

- **Nivel III – Todo el cuerpo:** el cuerpo está cubierto de piel, la cual tiene terminaciones nerviosas que pueden usarse para producir excitación cuando una persona en quien se confía las toca con amor.
- **Nivel II – Zonas tradicionales del juego previo:** incluyen la parte interna del muslo, el pecho, el abdomen, la parte baja de la espalda, el cuello, la cara y la boca. Estas son áreas para que los cónyuges exploren y estimulen mientras buscan llevar a su pareja a un nivel óptimo de anticipación antes de comenzar con el coito.

- **Nivel I – Genitales y pezones:** estimular estas áreas muy pronto en la acumulación de excitación impedirá la intensidad y duración del placer posible durante el coito. En cambio, un amante maduro generará un impulso de deseo antes de comenzar los toques que culminarán su encuentro sexual.

En el resto de este capítulo discutiremos el uso del toque de nivel III y algo del toque de nivel II. En el capítulo cinco completaremos la instrucción sobre el toque del nivel II y también abordaremos el toque del nivel I. Pero ahora examinaremos las etapas cuatro a ocho del modelo de conexión de pareja de Rosenau.

4. **Mano a Mano:** Tómate un momento para recordar la emoción de la primera vez que tú y tu ahora cónyuge se tomaron de la mano. Tomarse de la mano es una forma pública de reconocer pertenencia y da una sensación de seguridad acerca de la relación. Estos mensajes todavía son necesarios en el matrimonio; no son simplemente momentos de cortejo (por ejemplo, intercambiar números telefónicos o conducir para recoger a tu novia para una cita).

   Mucho de la vida cristiana no consiste en aprender cosas nuevas acerca de Dios y el evangelio (aunque, ojalá siempre estemos aprendiendo), sin embargo, sí consiste en aprender a apreciar y saborear las primeras cosas. Del mismo modo, mucho de lo que hace especial la vida en matrimonio no son las cosas nuevas que puedes hacer (por ejemplo, el sexo, que puede no ser nuevo después de unos años), pero sí es aprender a apreciar y saborear las primeras cosas que los fueron uniendo. Esto es cierto para todas las relaciones duraderas.
5. **Brazo al hombro:** recuerda el honor que sentiste la vez que fuiste la primera persona de quien, tu ahora cónyuge, pidió consuelo en un momento difícil. Te sentiste ascendido a un lugar especial, más que degradado a sirviente. A medida que estas interacciones se vuelven comunes, es fácil que pierdan su significado; tal vez incluso comiences a verlo como una carga.

   Date cuenta de que estas acciones son parte del proceso de conexión. Son las que permiten que el sexo sea una experiencia en la que eres completamente conocido y completamente amado, en vez de ser simplemente un impulso físico generado por la fricción entre dos zonas del cuerpo que están repletas de terminaciones nerviosas. Un amante maduro ve estos toques (reales o simbólicos) como un privilegio, un gran honor de poder compartir su propia vida, aumentando el significado y, por lo tanto, el placer de ser una sola carne.
6. **Brazo a la cintura:** esta acción revela otro nivel de cercanía. Los amigos dan abrazos laterales o abrazan a la altura de los hombros. La libertad y romanticismo de abrazar y tocar a tu cónyuge alrededor de la cintura nunca debe darse por sentado. Cuanto más minimizas la importancia de los toques menores, más esperarás de los toques más íntimos. Sin embargo, rápidamente te das cuenta de que sin el impulso romántico estos toques erógenos pierden gran parte de su poder de estimulación.

   Tómate un tiempo todos los días para abrazar a tu cónyuge alrededor de la cintura y mirarlo a los ojos. Incluso quince o treinta segundos en los que realmente participes y

saborees esta postura, pueden mejorar significativamente la cultura romántica de tu matrimonio. Si por sólo 60 segundos al día sonríes, haces contacto visual y besas a tu cónyuge, acariciando su cara, experimentarás un importante cambio en el clima romántico de tu hogar.

7. **Boca a boca:** si una pareja sólo se besa siete minutos antes del sexo, están en problemas. Una pareja debería besarse más por romance que como un preludio a la relación sexual. Reitero, esto es vital para mantener el énfasis del sexo como celebración de la relación más que simplemente como la estimulación de un cuerpo. Disfrutar de un beso apasionado por sí mismo comunica: «yo disfruto estar contigo más que el placer que puedes brindarme.»

   Cuando una pareja casada puede tener relaciones sexuales, la actividad relacionada con el juego previo a menudo se divide en secciones de tiempo donde se puede hacer algo al respecto. Esa es una distorsión romántica. Se requiere un amante maduro para deleitarse en el disfrute de un beso y permitir que ese deleite sea simplemente una afirmación de la alegría que sienten el uno en el otro.
   - Proponte intercambiar un abrazo y/o un beso cada vez que te separes de tu cónyuge.
   - Ten variedad en la duración de tus besos que no tienen que ver con el juego previo con al menos un beso apasionado al día.
   - Ten variedad en la ubicación de tus besos que no tienen que ver con el juego previo – labios, mejillas, cuello, hombros, etc.
   - Permite que tu deleite al besar a tu cónyuge sea conocido con sonidos de apreciación.
   - Acompaña un beso con una afirmación verbal de tu cónyuge y contacto visual que transmita deleite.

8. **Mano a Cabeza:** no muchas personas pueden tocar tu cara. Cuando alguien se acerca a tu cara, es muestra de una gran cercanía, y tu instinto es acercarte en lugar de retroceder. Incluso cuando estás profundamente afligido sólo permites enjugar tus lágrimas a tus amigos más cercanos (Apocalipsis 21:4). Incluso cuando dejas caer tu cabeza porque estás intensamente avergonzado o deshonrado, permitirás a muy pocas personas levantar tu barbilla (Salmo 3:3).

   El contacto mano a cabeza puede ser el toque íntimo más olvidado en la literatura acerca del matrimonio. No es tan relajante como un masaje. No es tan obvio como un beso. No es tan excitante como el coito. Pero tiene una intimidad única que no debería ser descuidada. Cuando permitimos que alguien nos toque la cara comunicamos: «No tengo espacio en el que no seas bienvenido, incluso cuando estoy triste o avergonzado.»

➢ Por esta razón, tocar suavemente la cara de tu cónyuge mientras lo miras a los ojos justo antes de que el juego previo transite a la relación sexual, puede contribuir a la conexión en medio del placer que estás a punto de experimentar. Ese es el propósito de este capítulo: realzar el efecto de conexión que Dios diseñó para el sexo, al acentuar y celebrar todos los aspectos de tu cónyuge y del matrimonio.

Conclusión

Lee el Cantar de los Cantares. Con mucha frecuencia leemos la Biblia sólo para encontrar lo que ya sabemos. Esa es una de las razones por las que evitamos libros como el Cantar de los Cantares. No resuena con lo que esperamos encontrar cuando leemos la Biblia. No estamos acostumbrados a que la Biblia sea sexualmente explícita.

> «El papel de la mujer a lo largo del Cantar de los Cantares es verdaderamente asombroso, especialmente a la luz de sus antiguos orígenes. Es la mujer, no el hombre, la voz dominante a lo largo de los poemas que componen el libro. Ella es quien busca, persigue, inicia. En el capítulo 5:10-16 ella exclama con valentía su atracción física [su (de él) vientre, marfil tallado recubierto de zafiros... (v. 14 LBLA)] ... La mayoría de las traducciones inglesas vacilan en este verso. El hebreo es bastante erótico y la mayoría de los traductores no se atreven a resaltar el significado obvio (p. 254).» Dan Allender y Tremper Longman en *Intimate Allies* (traducido como «Aliados íntimos»)

En este caso, me gustaría invitarte a leer todo el libro de Cantar de los Cantares (sólo ocho capítulos; unas cinco páginas) por dos razones:

1. Descubrir la base bíblica del material de este capítulo. Este capítulo ha sido intencionalmente muy descriptivo e instructivo con menos referencias bíblicas que otras porciones de esta serie de manuales. Este enfoque fue elegido porque es la forma en que las Escrituras abordan el tema (como leerás) y para ayudarte a ver que el romance no es una serie de acciones independientes sino una forma de energía con flujo e impulso.

2. Reforzar la idea de que Dios quiere que los cristianos piensen en estas cosas. Queremos que tengas confianza en que ser sexy y pensar sensualmente es puro y santo dentro del matrimonio. Mientras lees Cantar de los Cantares, subraya los ejemplos en donde veas cada una de las técnicas y recomendaciones de este capítulo. Permite que esto calme cualquier inquietud que tengas acerca de que este tipo de interacción es mundana. Lee este libro de la Biblia como si Dios estuviera diciéndote: «este es el tipo de matrimonio que quiero para ti» (ese fue Su propósito al inspirar la redacción de este libro).

> «Cualquier pareja puede "tener sexo". Pero el tipo de franqueza sin vergüenza, así como la intimidad alegre y expresiva que vemos en Cantar de los Cantares, sólo ocurre cuando un esposo y una esposa están unidos en un nivel mucho más profundo.» C. J. Mahaney en *Sexo, romance y la gloria de Dios*.

Porción de este capítulo	Referencias en Cantar de los Cantares	Maneras en las que quieres crecer
Los tres órganos más sexys y estimulantes de nuestro cuerpo • Cerebro • Piel • Oídos		

El sexo comienza con prioridades		
El sexo requiere un ambiente		
El sexo debe involucrar anticipación		
El sexo nos pide que nos enfoquemos		
El sexo incluye conexión aun sin necesidad de tocarse • Ojo a cuerpo • Ojo a ojo ○ Sonrisa, contacto visual, confianza • Voz a voz		
El sexo se mueve hacia la conexión con un toque suave • Mano a mano • Brazo al hombro • Brazo a la cintura • Boca a boca • Mano a cabeza		

Capítulo 5

Sexo como uno de los regalos de Dios para el matrimonio (parte dos)

Aprender a disfrutar de las relaciones sexuales con destreza y sin vergüenza

Principios clave: No olvides las siguientes ideas, ya que son los conceptos esenciales de este capítulo.

- Cuando pienses en sexo, piensa en servir.

- El matrimonio no fue hecho para el sexo, pero el sexo fue hecho para el matrimonio.
- El sexo no es pecado; tampoco es salvación.
- El sexo debe ser un regalo que se dan el uno al otro, no un impuesto que se exigen el uno al otro.

Memoriza: I Corintios 7: 3-5 (LBLA), «Que el marido cumpla su deber para con su mujer, e igualmente la mujer lo cumpla con el marido. La mujer no tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino el marido. Y asimismo el marido no tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os privéis el uno del otro, excepto de común acuerdo y por cierto tiempo, para dedicaros a la oración; volved después a juntaros a fin de que Satanás no os tiente por causa de vuestra falta de dominio propio.» Mientras memorizas este pasaje, reflexiona sobre estos puntos clave:

- «Cumpla»: Si vamos a tener una visión bíblica del sexo, debemos enfocarnos en dar, más que en obtener placer.
- «No tiene autoridad»: Esta cláusula de ninguna manera valida el abuso; pero sí destaca que los cónyuges «se pertenecen el uno al otro».
- «No os privéis»: El sexo es un regalo que solo tú puedes darle a tu cónyuge. Tu negligencia en esta área sería absoluta.
- «Cierto tiempo»: La Biblia no habla de cuán a menudo una pareja debe tener relaciones sexuales, pero sí debe ser con frecuencia.
- «Os tiente»: Las tentaciones que existen por descuidar el sexo son mucho más que solo la lujuria.

Notas de enseñanza

«Si te sientes confundido cuando se trata de sexo, no estás solo… Una mujer responde a una serie de toques en muchas partes de su cuerpo hasta que llega al deseo de "llenarse" mientras un hombre responde rápidamente al contacto directo de sus genitales y siente la necesidad de "vaciarse"». Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de Intimidad.*

«El sexo en el matrimonio se compara mejor con un termómetro que con un termostato. Es la expresión física de lo que es cierto de una pareja a nivel emocional, mental, físico y espiritual. No es un termostato que, si se enciende, calentará su relación (p. 218).» Dennis Rainey (editor) en *Preparing for Marriage* (traducido como «Preparándose para el matrimonio»)

«Si deseas técnicas poderosas y respuestas fáciles, puedes sentirte decepcionado de este libro. Los planes de Dios a menudo implican tiempo, esfuerzo y cambios difíciles... Descubrirás que el sexo se trata más de un proceso emocionante y una forma de vida que de una simple adquisición de técnicas. En el diseño de Dios, la satisfacción sexual y lo íntimo del matrimonio nunca pueden separarse.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo*.

«Estudia las respuestas de tu pareja para saber qué es lo que más disfruta. Ningún libro puede darte esa información. Las mujeres, aún más que los hombres, varían en lo que las hace sentir bien, incluso en las caricias y ritmos que son más placenteros. Sé un estudiante de por vida del cuerpo y las reacciones de tu pareja.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

«Demasiadas parejas son culpables de sabotear sus zonas erógenas y su disfrute sexual con ignorancia, ansiedad y puro esfuerzo. Los compañeros íntimos dentro del matrimonio por lo general nunca han desarrollado su conciencia sexual para incluir ni siquiera la mitad de las zonas

erógenas de sus cuerpos, a menudo, provocando un cortocircuito en sus reflejos sexuales.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo*.

«Los orgasmos son metáforas tan hermosas de la adoración desinhibida y la entrega del control a Cristo. Están permitiendo a sus cuerpos y almas elevarse con rendición. El clímax no se alcanza sin dejar ir algo, se genera a través una serie de elecciones individuales. Confiaré en ti; elegiré sentir; decidiré ceder el control a mi pareja y frente a ella.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Aplicación personal

Si haces un buen trabajo aplicando el capítulo cuatro y tienes un conocimiento básico de los fundamentos de las relaciones sexuales, entonces quizás te preguntes, « ¿Hay realmente algo más que necesitemos saber? Vamos y hagamos lo nuestro ya.» Lo que trae a colación un punto importante, puedes llegar a ser tan intencional que el sexo se vuelva mecánico y pierda su pasión. Aún hay más que aprender, cosas que pueden mejorar tu experiencia sexual y obstáculos comunes que evitar, pero no caigas en el patrón de pensar que necesitas una «Maestría en Sexología» para disfrutar de una vida sexual satisfactoria.

El sexo no es diferente al tenis. Puedes disfrutar del juego sea que conozcas o no todos los fundamentos y estrategias. Muchas personas que nunca han tenido una lección de tenis disfrutan del juego más que los «profesionales». Puedes perder tu amor por el juego por el esfuerzo de querer dominarlo.

Pero hay algunos principios básicos y estrategias avanzadas que comparten aquellos que se destacan en el tenis. La mayoría de esos que aman el juego durante un largo período de tiempo, o los adquieren o buscan formas de aprenderlos. Asimismo, este manual está destinado a reforzar aquellas cosas que naturalmente haces bien y refinar aquellas áreas en las que no obtienes el disfrute mutuo y óptimo de tus esfuerzos románticos.

En este capítulo, continuaremos donde dejamos el capítulo anterior. En el último capítulo no tuvimos más intimidad física que un beso apasionado y caricias en la mejilla de tu cónyuge. Espero que ahora tengas una apreciación mucho mayor de cómo puedes comunicar más afecto y generar pasión a partir del romance disponible mientras aún tienes la ropa puesta.

Ahora haremos la transición al punto en el que ambos se comuniquen la intención de que el romance «conduzca a algo más». Para muchas parejas, este puede ser un momento incómodo. De hecho, iniciar el sexo puede ser un punto propicio para la confusión («yo no sabía que era eso lo que estabas preguntando»), la crudeza («no me gusta cuando hablas de sexo de esa manera») o el rechazo («yo sé que estás [razón legítima], pero me duele cuando rechazas mi iniciación»). Por lo que discutiremos los desafíos y oportunidades en torno a iniciar la relación sexual.

Luego veremos cómo comprender, proteger y construir las fases de excitación en las relaciones sexuales. La excitación debería generar impulso y cuando esto ocurre, la experiencia se convierte en algo cada vez más maravilloso, pero cuando lo rompes puede ser difícil de recuperar. Cuanto mejor comprendamos los procesos físicos y emocionales que contribuyen para lograr el impulso de la excitación, los usaremos a nuestro favor más consistentemente (nunca perfectamente). Finalmente, volveremos a centrarnos en el significado real del sexo. El objetivo del sexo conyugal no es tener la intensidad y la sincronización de tus orgasmos aumentando constantemente. Los cuerpos envejecidos no lo permitirán. La cúspide de las experiencias sexuales nunca sostienen

una relación de por vida. Incluso en los matrimonios con las vidas sexuales más vibrantes, el sexo comprende solo 60 minutos de su semana como máximo (tres ocasiones que duran 20 minutos cada uno). Son las otras 167 horas las que definirán la relación. El sexo, en su mejor momento, solo celebra las otras 167 horas. Es por ello que consideraremos cómo recordarnos esta verdad y esas facetas de nuestra relación con Dios donde el sexo nos fue dado para enseñarnos.

Desafíos y oportunidades al iniciar la relación sexual

Para muchos matrimonios, iniciar la relación sexual puede ser un momento incómodo que conduce a conflictos o sentimientos heridos. No están seguros qué decir, temen ser rechazados, quieren que el sexo sea «especial», pero la mayoría de los momentos en que están juntos en casa son «normales». No quieren parecer exigentes, pero quieren que su cónyuge «simplemente sepa lo que viene». No quieren interrumpir y su cónyuge siempre está haciendo otra cosa. Lo han intentado y les han dicho que su intento fue tosco o poco claro.

Esto puede parecer abrumador, sin embargo, hay algunos puntos sencillos que debes tener en cuenta al iniciar la relación sexual con tu cónyuge. Dedicar unos minutos a hablar de ellos puede evitar muchos de esos momentos incómodos y lastimar a lo largo de tu matrimonio.

1. **Usen lenguaje o acciones honorables mutuamente:** No te refieras al sexo con términos que ofendan a tu cónyuge, eso desmotiva cuando lo que quieres es motivar. No agarres ni manosees a tu cónyuge de formas que no le resultan atractivas. Eso hace que tu toque sea una amenaza cuando lo que deseas es que sea una invitación.

   Como pareja, hablen sobre el tipo de lenguaje que les es cómodo y atractivo usar al iniciar la relación sexual. ¿De cuántas maneras completarían la invitación?: « ¿Quieres... tener sexo... tener una cita... tener un encuentro... bailar... disfrutar el uno del otro?» Si no te gustan estas frases, está bien. Su propósito es romper el hielo y ayudarte a crear la tuya (la variedad es buena, siempre que sea de mutuo acuerdo y comprensión).

2. **Sé claro**: La falta de claridad en tu solicitud es una excelente manera de hacer que la iniciación sexual sea una experiencia incómoda. Preguntas genéricas como, « ¿Estás haciendo algo ahora?» son malas cuando estás interesado en el sexo. Si tu cónyuge dice «sí» (que será la mayoría de las veces) tú escucharás que está diciendo «no» al sexo y te sentirás rechazado. Cuando se dé cuenta de que estás haciendo pucheros y finalmente le expliques la razón, habrá pasado un tiempo prolongado de sentimientos heridos; eso hará que iniciar el sexo se convierta en algo «emocionalmente peligroso».

   Uno de los beneficios de haber acordado el lenguaje para iniciar la relación sexual es que se suma la claridad de un intento de iniciar. Las solicitudes ambiguas se transforman en un juego donde tu cónyuge debe saber leer tu mente. Estas son injustas y se evitan fácilmente con unos minutos de conversación intencional.

3. **Invita, no exijas**: Las preguntas honran; las expectativas deshonran. « ¿Te interesaría…?» o « ¿Te gustaría…?» son presentaciones mucho mejores para iniciar la relación sexual que

«Vamos a...» o «Es hora de... » Considera el hecho de que incluso cuando Dios te ofreció todos los placeres del cielo, aun Él te invitó a aceptarlo (Juan 3:16) en lugar de forzarte a aceptarla (Marcos 10:22).

Sin embargo, si sabes que tu cónyuge está interesado en tener sexo, una iniciación más asertiva puede ser mostrar tu entusiasmo. Este jugueteo arraigado en la conciencia del deseo de tu cónyuge por ti revela un nivel de madurez sexual; conocerse y descansar en la aceptación del otro debería dar como resultado ocasiones para este tipo de seducción confiada del uno al otro.

4. **Ten expectativas realistas**: No permitas que tu imaginación sexual ignore la realidad de la vida y habilidades de tu cónyuge. Comenzar cuando sabes que tu cónyuge está agotado rara vez es algo amoroso. Esperar una iniciación elocuente de un «cónyuge de pocas palabras» no es realista. Si bien ambos deben estar dispuestos a sacrificarse y esforzarse para complacer al otro, el amor no hace peticiones inoportunas o contrarias a la naturaleza del otro.

   Una responsabilidad que cada uno comparte es la de administrar su vida para que estén regularmente disponibles para su cónyuge. La bendición que cada uno debe querer brindarle a su cónyuge es la voluntad de crecer en áreas que son importantes para él, pero antinaturales para ti. Pero estas cosas deben ser un regalo que se hace mutuamente, no un impuesto que exige el uno al otro.

5. **Sean equilibrados como pareja**: Tanto el marido como la mujer deben iniciar relaciones sexuales con regularidad. La relación no tiene que ser precisamente 50-50, pero tampoco debería ser 80-20. Tanto iniciando la relación sexual como respondiendo afirmativamente al inicio del otro son formas únicas de amarse. Cada uno debería ser capaz de bendecir al otro con ambas respuestas: buscar y responder. Esto mantiene un equilibrio en la confianza y la voz de ambos.

Considera este paralelo al inicio de la relación sexual: la adoración es la experiencia equilibrada del amor que nos atrae hacia Dios y el suspenso asombroso de ser permitido en Su presencia. Ambas experiencias son necesarias para que ocurra la adoración. Cuanto más están presentes, más intensa es nuestra adoración. Iniciar la relación sexual conlleva ambas dinámicas; nos atrae el amor hacia nuestro cónyuge y existe el suspenso (por ejemplo, anticipación) de solicitar un encuentro íntimo. Cuanto más están presentes ambos, más agradable será nuestro encuentro sexual.

> «Muchas mujeres cristianas creen que el sexo es un regalo de Dios, pero aun así, no pueden darse permiso para divertirse en los placeres sensuales del amor conyugal. ¿Por qué? Porque en sus mentes, las palabras “piadoso” y “sensual” no van juntas. Su definición de una mujer piadosa no incluye palabras como “sexual” o “sensual”, por lo que en su búsqueda de convertirse en mujeres piadosas, han negado su sensualidad.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de intimidad.*

Sin embargo, esto plantea una segunda pregunta sobre el inicio de la relación sexual: « ¿Cómo respondemos si nuestro cónyuge rechaza nuestra invitación? ¿Cómo rechazaríamos amorosamente la invitación de nuestro cónyuge? ¿Cómo cuidamos estos momentos para que no se conviertan en parte de un ciclo negativo en nuestro matrimonio? Si mi cuerpo pertenece a mi cónyuge (1 Corintios 7: 3-5), ¿alguna vez me está permitido rechazar su invitación?».

> «Por favor, no utilicen las pautas amorosas de Dios como armas unos contra otros. Algunos maridos y esposas golpean a sus parejas con este pasaje y dicen cosas como: "Si no tienes sexo conmigo esta noche, estás pecando". El verdadero pecado es de ellos porque, por lo general, nunca se han tomado el tiempo, la bondad amorosa y la energía para hacer los cambios necesarios y atraer a sus parejas románticamente... Recuerda, hacer el amor se trata de dar, no de exigir... Por otro lado, ¿Están demasiado cansados, ocupados o inhibidos para tener relaciones sexuales con regularidad? Ustedes se están perdiendo el plan de Dios para el matrimonio y el disfrute de una de sus vías para aumentar la intimidad.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Estas son algunas pautas sugeridas para estas preguntas. Resiste la tentación de considerarlas «reglas». En cambio, considéralas como un iniciador de conversación. A medida que las leas, habla con tu cónyuge, «¿cómo sonaría este principio para nosotros en una conversación?» y «¿cómo ha afectado o afectaría negativamente a nuestro matrimonio el descuido de este principio?».

- **Rechazar solo por razones importantes:** El momento perfecto no ocurre muy a menudo; al menos no con la suficiente frecuencia para una vida sexual satisfactoria en la mayoría de los matrimonios. Habrá momentos en los que estarás demasiado cansado o tendrás un dolor de cabeza intenso, pero con mayor frecuencia la ruptura al rechazar la iniciación de tu cónyuge (por ejemplo, sentirse herido, inseguro de tomar esa decisión, algún conflicto) será mayor que el esfuerzo requerido para entablar un encuentro sexual agradable con tu cónyuge.

- **Resiste interpretar una declinación como rechazo:** Por alguna razón, somos propensos a pensar que «no» significa «nunca» cuando se trata de sexo; escuchamos «no me gustas» cuando es un «no esta noche». Parte de esto es comprensible; siempre que estamos decepcionados por un placer anticipado, es difícil ser objetivo. Pero cuando hacemos esto, somos injustos con la intención de nuestro cónyuge. Además de afectar el disfrute futuro del sexo al crear un conflicto sobre una actividad (es decir, el sexo) que depende de la cercanía y la vulnerabilidad para su disfrute.

- **Conecta una declinación con una afirmación:** «Cariño, te amo y quiero estar contigo, pero no podría participar tan plenamente como a ambos nos gustaría si lo intentáramos ahora mismo.» Este tipo de respuesta tiene tanto una afirmación directa (por ejemplo, «te amo y quiero estar contigo») como una afirmación indirecta (por ejemplo, «quiero participar plenamente»). Incluso aunque no estemos en nuestro mejor momento físico o mental cuando declinamos, no queremos ser perezosos en estas conversaciones al descuidar el conectar una afirmación con nuestras palabras.

- **Conecta una declinación con otro momento:** «Eso suena maravilloso, pero si me das 30 minutos estaré mucho más comprometido.» o, «realmente me gustaría, pero ¿y si descansamos y nos levantamos 30 minutos temprano en la mañana?» o, «me gusta la idea, pero los niños estarán en casa de un amigo mañana y podríamos ser un poco más expresivos con nuestro amor en una casa vacía». Ofrecer una afirmación y un tiempo alternativo ayuda a tu cónyuge a resistir la tentación de interpretar tu declinación como un rechazo.

- **Si estás declinando con frecuencia, inicia con frecuencia.** Si descubres que con frecuencia rechazas el sexo por cómo te sientes (fatiga o salud), conviértete en el cónyuge que lo inicia con más frecuencia. Encuentra los tiempos que son óptimos para ti e invita a tu cónyuge. Esto le muestra que estás interesado en tener sexo y ayuda a crear un ritmo de intimidad que sea más propicio al ritmo de sus vidas compartidas.

> «La única vida sexual que un cónyuge cristiano puede disfrutar legítimamente es la vida romántica que el cónyuge elige brindar. Esto hace que la manipulación y el rechazo sean espectadores siempre presentes en el lecho conyugal. Todo lo que se niega físicamente se convierte en una negación absoluta, porque no hay otra razón legítima.» Gary Thomas en *Matrimonio sagrado*.

La razón por la que rechazar una invitación a tener relaciones sexuales se convierte en un tema tan difícil en el matrimonio no es porque la acción en sí sea tan rara, peligrosa o incorrecta. Más bien, este es uno de los momentos en que las parejas son más propensas a juegos deshonestos uno con el otro utilizando la actividad sexual para indirectamente hablar acerca de o evitar otros problemas. Si una pareja puede identificar y evitar estos juegos, su capacidad para discutir cuándo es y cuándo no es un buen momento para tener relaciones mejorará enormemente.

1. **Enfadarse o hacer pucheros:** estas acciones son la alternativa pasivo-agresiva a los gritos y los llantos. Enfadarse utiliza la culpa como la ira utiliza al miedo para coaccionar un comportamiento deseado o desalentar un comportamiento no deseado. De cualquier manera, la conversación saludable y constructiva está siendo reemplazada por formas de castigo. Una pareja debe ser lo suficientemente madura para discutir sus decepciones si quieren tener una vida sexual satisfactoria.

2. **Usar el sexo para controlar:** el sexo no es una recompensa que se puede dar cuando la vida va «a tu manera». Esta mentalidad reduce el sexo a una herramienta en lugar de elevarla a una celebración de su pacto matrimonial. A menudo una pareja que cae en esta trampa lo hace porque uno o ambos son propensos al juego #3 (ver más abajo). Cuando el sexo se convierte en un «chip de poder» utilizado para intercambiar las diferencias en sus preferencias individuales, entonces se convierte en una fuente de división en lugar de unidad.

3. **Usar el sexo para evitar la confrontación:** este juego se presenta en dos variedades: (a) usar el sexo para decir «todo es está bien» incluso cuando un problema no se ha resuelto, y (b) no tener relaciones sexuales para comunicar que algo anda mal en lugar de verbalizar el problema. Independientemente de esa táctica, en este juego el sexo no se trata de sexo. Cuanto más permitimos que el sexo se trate de algo más que celebrar nuestro pacto de amor, más daño le hacemos a esta bendición matrimonial única de Dios.

4. **Conformarse con la mediocridad:** como ya deberías estar aprendiendo en este manual, una gran vida sexual no se trata de tipos de cuerpo, capacidad para contorsionar tu cuerpo en posiciones gimnásticas incómodas o en escapadas cada vez más aventureras. Pero tampoco deberíamos volvernos perezosos en nuestra atención a nuestra vida sexual al permitir que se convierta en una tarea rutinaria realizada de la misma manera, al mismo tiempo y de forma automática cada semana. Cuando descuidamos madurar de esta manera, entonces las cosas «importantes» y «especiales» tienden a convertirse en las cosas que hacemos fuera de casa. Esto es algo que conduce a los cónyuges a sentirse como compañeros de cuarto. La intencionalidad y la creatividad en lo que puedes hacer únicamente con tu cónyuge es una parte importante de mantener al hogar con la prioridad apropiada.

5. **Fingir el orgasmo:** El orgasmo no es el objetivo de la relación sexual. Puede ser difícil de experimentar para muchas mujeres y muchos hombres a medida que envejecen. Debemos darnos cuenta de que la deshonestidad y la falta de autenticidad matan todo lo que tocan. Entonces el principal problema de fingir no es la falta de orgasmo, sino la falta de honestidad. La falta de honestidad inhibe la comunicación y libertad emocional que haría posible el orgasmo. Más adelante se hablará sobre el orgasmo en este capítulo.

> «Según una encuesta de 1994 sobre sexo en Estados Unidos realizada por el Centro Nacional de Investigación de Opinión en el Universidad de Chicago, casi 1 de 4 de las mujeres estadounidenses nunca alcanzan el orgasmo y la otra mitad solo el clímax de vez en cuando. Esto significa que casi las tres cuartas partes, o más de 50 millones de nosotros, pasamos sin orgasmos parte del tiempo o todo el tiempo… El mundo ve el orgasmo, y la liberación física que lo acompaña, como el objetivo de hacer el amor. Pero Dios ve la meta de hacer el amor como algo mucho más grandioso. Hacer el amor no es solo una serie de sensaciones excitantes, sino amarnos de verdad uno al otro.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de intimidad*

6. **No compartir sentimientos:** el sexo es la forma máxima de vulnerabilidad y de ser conocido. Tratar de tener buen sexo mientras retienes la vulnerabilidad emocional es como intentar surfear sin estar dispuesto a meterte al océano. Solo vas a sentir la emoción de la ola si estás dispuesto a arriesgarte al tirón de la marea. A menudo el cónyuge que no está dispuesto a compartir sus sentimientos se decepciona ya que el sexo no está a la

altura de «todo lo increíble» y espera una actividad aventurera para reemplazar la vulnerabilidad emocional al generar excitación, o comienza a pensar que es «sexualmente incompatible» con su cónyuge.

> «Nuestra visión del sexo se desprende de la relación y la intimidad. El sexo en la pornografía es solo una actividad física, nada más. Pero el sexo real, el sexo como Dios lo diseñó, es la celebración y el clímax, literalmente, de una relación. El sexo piadoso es parte de un paquete que incluye hablar juntos, compartir juntos, decidir juntos, llorar juntos, trabajar juntos, reír juntos y perdonarse el uno al otro. El orgasmo llega al final de un proceso que comenzó con ofrecer un cumplido, hacer las tareas del hogar, recordar algo importante, desahogar tu corazón, ordenar la casa. El sexo que ignora esto es vacío ... Si ves el sexo como una gratificación personal o la oportunidad de cumplir tu fantasía, si tienes relaciones sexuales mientras no tienes en cuenta la intimidad o sin resolver un conflicto, entonces ese sexo será malo en ambos sentidos de la palabra: mala calidad e impío (p. 18).» Tim Chester en *Closing the window* (traducido como «Al cerrar la ventana»)

El proceso físico y emocional del impulso de la excitación

Ahora, volvamos a las partes divertidas de la relación sexual. Hasta este punto hemos identificado los desafíos del romance (capítulo uno), cómo convertirnos en románticos hábiles no sexuales (capítulo dos), cómo arraigar nuestro romance en la narrativa del evangelio (capítulo tres), aprendimos a cómo participar creativamente en el juego previo (capítulo cuatro), y superar la, a veces incómoda, etapa de iniciar el sexo (hasta ahora en este capítulo). ¡Ahora estamos rodeando la tercera base y nos dirigimos a anotar una carrera!

En esta sección exploraremos lo que sucede en las diversas etapas de excitación (excitación, meseta, clímax y resolución) y lo que podemos hacer en cada una de estas etapas para (1) mejorar la experiencia de nuestro cónyuge, (2) mejorar nuestra propia experiencia y, por lo tanto, (3) permitir que el sexo bendiga nuestro matrimonio tan plenamente como Dios lo desea.

Hay varios modelos de cómo el proceso de excitación gana momentos a través del coito, pero uno de los principales modelos es el de cuatro fases de Masters y Johnson.

1. La fase de excitación
2. La fase de meseta
3. La fase del orgasmo
4. La fase de resolución

Usaremos estas cuatro fases como esquema para esta sección. Sin embargo, en la fase de meseta, haremos una pausa y examinaremos los cuatro elementos restantes de conexión de pareja de Doug Rosenau que comenzamos a discutir en el capítulo cuatro.

La fase de excitación

El capítulo cuatro se trataba de mantener emocionante la fase de excitación. Cuando el matrimonio hace que el sexo sea permisible y es una costumbre verse desnudos, desarrollar excitación puede requerir más intencionalidad que durante el noviazgo. Esa no es una acusación sobre la calidad del matrimonio, sino una realidad que viene con disponibilidad y familiaridad.

> «Una de las razones por las que en nuestra cultura creemos que el sexo debe ser siempre y solo el resultado de una gran pasión es que hoy en día, muchas personas han aprendido a tener relaciones sexuales fuera del matrimonio, y esta es una experiencia muy diferente a tener sexo dentro de él. Fuera del matrimonio, el sexo va acompañado del deseo de impresionar o seducir a alguien. Es algo así como la emoción de la caza. Cuando buscas atraer a alguien que no conoces, eso inyecta riesgo, incertidumbre y presión para hacer el amor que acelera los latidos del corazón y despierta las emociones... El hecho es que la "emoción de la caza" no es el único tipo de emoción o pasión disponible y tampoco es el mejor.» Tim Keller en *El significado del matrimonio*.

Algunas personas, mayormente los hombres, intentan revitalizar la emoción agregando riesgo, juego de roles o aventura a las relaciones sexuales. Si ambos cónyuges están de acuerdo y no se cruzan las líneas morales, estas pueden ser una forma de mantener la excitación. Sin embargo, si estos son los principales medios para mantener la excitación, se comienza a tratar el sexo como una droga, requiriendo un estímulo cada vez mayor para lograr la misma «cima». Por eso los enfoques del capítulo cuatro son recomendados como la forma principal de cultivar la fase de excitación.

> «Puede que ella nunca quiera hacer el amor en un ascensor o tener sexo oral en un avión. Los hombres podemos arruinar una gran vida sexual obsesionándonos con algo que creemos que es lo último en aventuras eróticas o el único símbolo de variedad real.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo*

En esta primera fase, debería abordarse un tema más. ¿Cuánto tiempo se debe dedicar a las fases de excitación y meseta? ¿El sexo debería ser siempre una «producción elaborada»? ¿los «rapiditos» son comida chatarra sexual o una forma saludable de variedad? ¿Está bien tener relaciones sexuales a veces por compasión por nuestro cónyuge más que por nuestra pasión personal?

Para abordar estas preguntas, veremos varios «tipos de sexo» en el matrimonio. La lista no es exhaustiva ni técnica, así que cuando discutan la lista, siéntanse libres de agregar y cambiar los títulos. El propósito de la lista no es ayudarte a estudiar para un cuestionario de compatibilidad, sino para darte un vocabulario y conceptos más amplios para comunicarse acerca del sexo.

- ~~**Sexo normal**~~: esta categoría no figura en la lista; no porque no exista, sino porque es una categoría con una fuerte tendencia hacia el sexo «aburrido». Las rutinas tienden a quitarle la vida a las cosas que están destinadas a ser íntimas. Esto es cierto cuando una pareja crea inadvertidamente un ritual sexual: quitarnos la ropa, ir a la cama, besarse, rotar, besarse, rotar, tener relaciones sexuales, terminar, y repetir dos veces por semana. Aquí hay algunas sugerencias para romper la rutina.

- No siempre empieces el sexo quitándote la ropa. Permite que tu cónyuge haga esto como parte del juego previo.
- No siempre empieces el sexo metiéndote en la cama. Permite que el juego previo empiece estando sobre otro mueble.
- No siempre tengas sexo en la misma habitación. Puedes ir al dormitorio, pero comienza casi en cualquier lugar.
- No siempre tengas sexo a la misma hora del día. La mañana y la tarde son tan divertidas como la noche.

- **Sexo rápido:** la duración no es la única, ni siempre la mejor, medida de calidad. Encontrar un breve momento en que estés listo para el sexo, hacer contacto visual con una sonrisa y aprovecharlo puede ser muy divertido. En algunas temporadas de la vida especialmente ocupadas una pareja puede mostrar un gran cuidado el uno por el otro (ver «sexo para cuidar» más abajo) mediante estos encuentros rápidos para evitar frustración o soledad. Sin embargo, si la «temporada» se extiende, entonces una pareja debe volver a examinar su horario y prioridades.

- ~~**Sexo del deber**~~**:** esta categoría tampoco está en la lista porque toma un regalo y lo convierte en un trabajo. Cuando «debería» y «tener que» se convierten en el prefijo verbal del sexo, entonces una pareja está convirtiendo el tiempo de juego en una responsabilidad o hay un problema mayor que debe abordarse; interpersonalmente a través de la comunicación, relacionalmente con un consejero, o físicamente con un médico.

- **Sexo para cuidar**: la alternativa al sexo del deber es el sexo para cuidar. No es una obligación a cumplir, sino una forma de cuidar a tu cónyuge incluso si, en ese momento, tú no deseas personalmente tener relaciones sexuales. El sexo para cuidar se puede dar por varias razones: mayor deseo sexual por parte de uno de los cónyuges, deseo de uno de los cónyuges de animar al otro cuando está deprimido o inseguro, o cuando hay un deseo de cercanía más que de placer.

- **Sexo por pasión**: si bien el sexo para cuidar se da por compasión, también debe haber ocasiones en las que el sexo sea por pasión y un deseo abrumador por tu cónyuge. «Te deseo más que a cualquier otra cosa en este mundo ahora mismo. No puedo pensar en nada más y realmente no quiero pensar en nada más.» Si una pareja practica las recomendaciones del capítulo cuatro, entonces ambos cónyuges deberían poder afirmar al otro en momentos en que su deseo se eleva a este nivel.

- **Sexo divertido**: también hay momentos en que el sexo es simplemente divertido. Si las opciones son entre ver una película, hacer un pasatiempo, ir de compras o tener sexo, entonces el sexo debería ganar con frecuencia simplemente porque «es más divertido». El hecho de que debe verse como una celebración más que como una recreación no significa que sea malo verlo como una recreación satisfactoria. El sexo divertido es una

excelente manera de que una pareja recuerde que la alegría es esencial para tener una buena vida sexual.

- **Sexo para celebrar**: ya sea un cumpleaños, un aniversario, el día de San Valentín o el logro de una meta personal, el sexo es una gran manera de celebrar ocasiones y logros importantes. Este es un regalo que solo tú puedes dar y una celebración que solo los dos pueden compartir. Es apropiado celebrar ocasiones especiales de una manera que sea exclusiva para ustedes dos.

- **Sexo Gourmet**: velas, fruta, música, alojamiento y desayuno, masaje de cuerpo completo con aceites esenciales, etc… No preparas una comida como la cena de Acción de Gracias muy a menudo, pero cuando lo haces, generalmente hay dos resultados: (1) lo recuerdas y (2) hablas de eso. Debería haber ocasiones en las que le pongas suficiente preparación al sexo para que sea memorable y que ustedes dos digan «¿recuerdas cuándo?» en los próximos años. Como todo lo demás en la vida, compartir los recuerdos son una de las partes más dulces de disfrutar del sexo. No le robes la remembranza a tu vida sexual.

La fase de meseta

La «fase de meseta» suena tan emocionante como «los doce pasos de conexión de pareja». Vamos a hablar de ambos en esta sección.

> «La segunda fase, meseta, es un nombre poco apropiado porque, en lugar de que la excitación se estabilice, aumenta. Para muchas parejas, esta fase, que tiende a estar más centrada en el cónyuge, suele ser la más larga y placentera. El esposo se concentra en complacer a su esposa, y ella le corresponde. De ida y vuelta encienden las llamas de la pasión en el cuerpo del cónyuge.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de intimidad.*

Lee Hechos 20:35. Las palabras de Jesús en este pasaje son el mejor consejo sexual jamás escrito. Cuando puedas tener mayor alegría en la excitación de tu cónyuge que en la tuya propia, entonces tienes el carácter para mantener una vida sexual estelar durante toda la vida. No es que tu disfrute personal sea egoísta, sino que el placer experimentado por ambos es mayor cuando ambos cónyuges se esfuerzan y se emocionan por el disfrute del otro. Esto es lo que alimenta la creatividad en el sexo en lugar de la pasividad; servicio en lugar de derecho.

> «Creo que esta parte en particular de 1 Corintios 7 es un recurso práctico importante. Cada cónyuge debe ocuparse no por obtener placer sexual, sino por darlo. En resumen, el mayor placer sexual debe ser el placer de ver a tu cónyuge obtener placer. Cuando llegas al lugar donde dar excitación es más excitante, estás practicando este principio.» Tim Keller en *El significado del matrimonio*.
>
> «Pero visto en el contexto del servicio, el sexo conduce a la cúspide de la madurez espiritual: poder caminar a través de algo tan poderoso como el máximo placer humano y, sin embargo, usarlo para servir más que para exigir, explotar o abusar.» Gary Thomas en *Matrimonio sagrado*.

Una cosa es saber lo que debemos hacer. Otra cosa es saber cómo hacerlo, de diversas formas. El lado práctico de ser un amante habilidoso y desinteresado es lo que discutiremos en esta sección.

Hay dos lados en el incremento de la pasión. Ambas partes deben ser comprendidas y comprometidas para poder generarla; de lo contrario, la pasión rodará y se detendrá o se tambaleará, como una bola de boliche cortada por la mitad.

- **Deseo asertivo**: esto es coquetear, cortejar, perseguir, provocar, besar, tocar, estimular y elogiar a tu pareja. Ambos cónyuges deben participar en estas actividades asertivas; alternando los roles asertivo-receptivo incluso dentro del mismo encuentro sexual.
- **Deseo receptivo**: cómo respondes a los deseos asertivos de tu cónyuge es profundamente importante. Una respuesta plana mata el impulso. Sonreír, apretar, gemir, ser divertido, prestar toda tu atención, verbalizar lo que te gusta y pedir más son formas de demostrar que los esfuerzos de tu cónyuge están teniendo el efecto deseado.

Con estas dos respuestas en mente, consideremos las últimas cuatro fases de conexión de pareja. Discute ambos con tu cónyuge: (a) ¿Qué disfrutarías tú? y (b) ¿Qué disfrutaría yo? Si ambos van a tener la oportunidad de servir al otro, entonces ambas preguntas son relevantes para ambos.

9. **De las manos al cuerpo:** la pareja ahora está explorando las zonas erógenas de Nivel II del otro (ver capítulo cuatro). Mientras aún no se incluye los genitales, estas son partes del cuerpo que otras personas rara vez (si es que alguna vez) pueden ver y no son bienvenidos a tocar. Así que este toque es un privilegio especial para el cónyuge asertivo y un placer único para el cónyuge receptivo.

   Este tipo de conexión puede incluir masajes sensuales. Para parejas que quieran aprender más sobre cómo dar y disfrutar de este tipo de masaje, el capítulo nueve de *Una celebración del sexo* de Doug Rosenau cubre bien el tema.

   > «El masaje les ayudará como pareja a sentirse más sensuales y cercanos. Por su naturaleza muy relajante y enriquecedora, será un afrodisíaco para tu vida sexual. El masaje no puede evitar enseñarte a ser un amante más suave y sensible, y llevarlos como compañeros de una sola carne a una relación más unida, cariñosa y libre de estrés.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

10. **De la boca al pecho:** parece incómodo hablar de esto en un material cristiano, pero la Biblia celebra lo que puede hacernos sonrojar a muchos (Prov. 5: 18-19). Para que una pareja disfrute de este tipo de juego amoroso deben abandonarse el uno al otro y al momento. De lo contrario, como en muchas de sus otras expresiones de amor, la intimidad puede comenzar a sentirse tonta. Esta transición de abandonarse al momento también será importante para la transición desde la fase de meseta hasta la fase de orgasmo.

    No es solo la esposa quien puede disfrutar de los besos en el pecho, el abdomen y la espalda. Que tu cuerpo sea explorado y afirmado de esta manera sensual es emocionante para ambos sexos. Si tú eres el amante asertivo en esta acción, permite momentos de contacto visual para que tu cónyuge vea tu emoción y sepa que lo amas, no solo a su cuerpo. Si tú eres el amante receptivo, déjate acariciar para el disfrute de tu cónyuge; siéntete tan atractivo y deseado como sus acciones lo revelan.

11. **De la mano a los genitales:** «eléctrico» es la descripción literal de este momento. La colección más concentrada de terminaciones nerviosas del cuerpo se encuentra en los genitales masculinos y femeninos. Con este toque, las neuronas se activan en tu cerebro más que en cualquier otro momento.

    Un profundo nivel de confianza se manifiesta a través de la disposición de tu cónyuge a disfrutar relajado mientras acaricias o tocas sus genitales. El nivel de entrega a tu cónyuge y al momento es completo; aunque todavía no es el clímax.

    Para el amante maduro, que la anticipación de las relaciones sexuales se prolongue por este comportamiento coqueto de caricias o toques en los genitales del otro puede ser muy excitante. Al darse cuenta de que el objetivo del sexo no es simplemente el orgasmo, sino la celebración alegre del amor conyugal, ambos cónyuges pueden permitir que la tensión de esta creciente excitación eleve la celebración.

    Debido a la sensibilidad de estas zonas, la comunicación y la ternura son vitales. La emoción de uno en esta fase podría hacer que pierda el control, lastime a su cónyuge y altere el ambiente. Pero tu emoción bajo control es otra característica que debe afirmar y generar confianza en tu cónyuge. Este control dice «valoro tu placer más que el mío», como pocos momentos en la vida lo permiten.

12. **Genital a genital:** ahora la pareja se une como una sola carne, entrelazando sus cuerpos de la manera más íntima posible, a través del sexo. En nuestra cultura este momento por sí solo no logra estar a la altura de lo «máximo» ni tener el honor otorgado por nuestro Dios. Pero cuando se disfruta como la culminación de un matrimonio romántico y unido, es todo menos desilusionante.

    Para que esta fase sea mutuamente placentera es importante que la vagina de la esposa esté debidamente lubricada. Si no, entonces el sexo puede ser desagradable o doloroso. Dar tiempo para el juego previo, la estimulación oral del esposo o productos lubricantes pueden asegurar que la esposa esté preparada para recibir y disfrutar a su esposo. Ciertos medicamentos, especialmente antihistamínicos, impiden la lubricación femenina; si ese es el caso, se debe tener especial cuidado.

    Una vez que comienza el coito, una pareja aún puede expresar creatividad y variedad a través de la profundidad y el ritmo de las embestidas, posición, y formas en que continúan afirmándose durante la relación sexual. A menudo se hace la pregunta: « ¿cuántas formas o posiciones diferentes hay?» Para esta información, recomendamos el capítulo doce de *Una celebración del sexo* de Doug Rosenau, donde analiza las posiciones básicas y las ventajas de placer de cada una.

> «En realidad, hay solo ocho tipos básicos de posiciones porque estamos limitados por la anatomía y flexibilidad. Después de estos ocho básicos, hay variantes como marido encima con los dedos cruzados o esposa encima con los ojos cerrados (lo segundo es broma).» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo*.

Mientras terminamos el material de conexión de pareja de doce fases, recuerda que la clave para una vida sexual placentera es disfrutar de todas las fases de la conexión. No harás los doce pasos cada vez que tengas intimidad, pero deberías disfrutar intencionalmente y pensar creativamente en cómo bendecir a tu cónyuge con cada forma de conexión.

La fase del orgasmo

Si bien el orgasmo es la culminación física del sexo y la cúspide del placer, sería inexacto decir que es la razón por la que tenemos relaciones sexuales. Esto a menudo se malinterpreta, pero equivaldría a decir que tenemos el 4 de julio para disparar fuegos artificiales. Los fuegos artificiales son la celebración de algo más grande e importante; del mismo modo, el orgasmo puede ser el fuego artificial del sexo, pero el sexo celebra algo más importante que la sensación del orgasmo.

> «El coito creativo es hacer el amor, no solo llegar al orgasmo.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Así que la ausencia del orgasmo no hace que el sexo sea «malo» más de lo que la ausencia de fuegos artificiales anula el 4 de julio. Si se celebra el pacto de amor, entonces es buen sexo. Sin embargo, si el esposo o la esposa luchan por experimentar el orgasmo de forma regular, es aconsejable trabajar para remediar la situación.

1. Discute abiertamente esta lucha sin sentir vergüenza o fracaso. La comunicación abierta sobre el sexo es un factor importante para poder alcanzar el orgasmo. Es difícil entregarse a esta experiencia si el tema del sexo crea una sensación de inhibición.

   > «La capacidad de decirle a tu esposo lo que se siente bien está directamente relacionada con la probabilidad de un orgasmo. Mujeres que están emocionalmente abiertas tienen una tremenda libertad para experimentar el orgasmo.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de intimidad*.

2. Lee los capítulos 17 y 22 (para mujeres) o el capítulo 21 (para hombres) en *Una celebración del sexo* de Doug Rosenau para más orientación sobre los obstáculos comunes para alcanzar el orgasmo. Además, podrás encontrar más información en el Apéndice B de este manual.

3. Visita a un médico para descartar cualquier problema médico o fisiológico que pueda estar contribuyendo a tu dificultad.

4. Reúnete con un terapeuta sexual cristiano. A menudo, la lucha por disfrutar plenamente del sexo tiene que ver ya sea con un obstáculo cognitivo-emocional relacionado con el sexo o desinformación sobre el tema.

El orgasmo puede ser la parte más «egoísta» del sexo. La palabra «egoísta» entre comillas, porque no es verdaderamente egoísta (es decir, ponerte a ti mismo antes que tu cónyuge). Pero el orgasmo es una experiencia a la que debes entregarte plenamente; de lo contrario es como intentar montar un tobogán de agua con los pies presionados contra las paredes laterales. No conocerás el placer del orgasmo o un tobogán de agua hasta que te entregues plenamente al momento.

Esta es una transición, aunque no una contradicción al punto anterior de que el sexo es mejor cuando es desinteresado. En la fase meseta deseas generar entusiasmo y anticipación al orgasmo a través de la energía del placer de tu cónyuge. Esta debe ser la forma en que utilizas el deseo asertivo para aumentar la intensidad del orgasmo. También deseas utilizar el deseo receptivo para aumentar la intensidad del orgasmo enfocándote y respondiendo al placer que te da tu cónyuge.

> «Como cristianos, a menudo pensamos que centrarnos en nosotros mismos está mal, que debemos concentrarnos en dar, no en recibir. Pero para avanzar hacia el orgasmo físico, debemos darnos permiso para concentrarnos en nuestro respuestas físicas y emocionales.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de intimidad.*

En el orgasmo te estás enfocando en tu propio placer, afirmando así los esfuerzos de tu cónyuge, hasta tal punto que estás libre para permitir la transición del sistema nervioso simpático (respuestas excitadas) a parasimpático (respuestas relajadas) que ocurre cuando ocurre el orgasmo. No dejes que la biología te intimide; solo significa que el orgasmo es una respuesta involuntaria donde tu cuerpo pasa rápidamente de un placer intenso a una relajación intensa. El rápido viaje entre la intensidad en estas dos experiencias satisfactorias explica la alegría única que se encuentra en el orgasmo.

> «La ansiedad, la ira, el aburrimiento y el resentimiento desencadenan las reacciones del sistema nervioso simpático y son excelentes saboteadores para tener momentos estimulantes al hacer el amor.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo.*

Esta transición necesaria del sistema nervioso simpático al parasimpático es la razón por la cual el conflicto, la inseguridad, el pensar que es lo que debe suceder y disposiciones similares pueden impedir el orgasmo. Su efecto estimulante puede prevenir la transición al sistema nervioso parasimpático que permite la liberación relajada del orgasmo.

La fase de resolución

Todavía hay un aspecto más en el sexo antes de que una pareja vuelva a la vida cotidiana que debe incluir la intencionalidad en el tipo de esfuerzos románticos descritos a lo largo de este manual. Si bien Masters y Johnson lo llaman la fase de resolución, es más comúnmente conocido como «resplandor», un momento para disfrutar de la cercanía relacional y el placer físico asociado con una experiencia sexual satisfactoria.

Esta parte de la experiencia sexual no debe omitirse (a menos que estés participando en un «rapidito» donde parte del resplandor es correr traviesamente a tu próxima actividad con una sonrisa como si te hubieras salido con la tuya). La fase de resolución es un tiempo para experimentar y articular uno de los propósitos principales del sexo: la renovación del pacto.

> «El sexo es la forma designada por Dios para que dos personas se digan recíprocamente: "Te pertenezco completa, permanente y exclusivamente" No debes usar el sexo para decir nada menos que eso.» Tim Keller en *El significado del matrimonio*.

Una pareja solo puede renovar formalmente sus votos una vez en todos sus años de matrimonio, pero el sexo brinda una oportunidad regular para declarar: «Te pertenezco de una manera en que no le pertenezco a nadie más y eso me produce una gran alegría». Los momentos posteriores al sexo pueden ser un tiempo muy significativo para afirmar esta realidad.

- Verbaliza mensajes como los que se encuentran en los dos párrafos anteriores.
- Continúa abrazando y acariciando para que quede claro que estabas haciendo el amor con una persona más que disfrutando de una experiencia.
- Puedes reírte de cualquier cosa incómoda que haya sucedido (niños llamando a la puerta, calambres musculares o ruidos), así queda claro que el sexo es una celebración relajada más que una actuación tensa.
- Refuerza los cumplidos que le das a tu cónyuge en otras ocasiones para permitir que la cercanía del momento quede cimentada aún más en su memoria y emociones.

Recordando el verdadero significado del sexo

La intención de los capítulos cuatro y cinco ha sido ser muy «práctica», tal vez hasta el punto en que fue incómodo para algunos lectores, que sienten que ser sensual es algo sucio o mundano. Es lamentable que el sexo se haya asociado, tanto con su distorsión que puede llegar a ser difícil examinar el regalo de Dios con una conciencia limpia.

> « ¿Creerías que las Escrituras hablan más sobre el placer sexual que sobre "ser fructífero" y "ser uno"? Dios dedicó todo un libro de la Biblia, Cantar de los Cantares, a ese tema dentro del matrimonio.» Linda Dillow y Lorraine Pintus en *Temas de intimidad.*

Esperamos que esta discusión haya sido discreta y te haya permitido ver que el sexo es un buen regalo de Dios destinado a ser tanto entendido como disfrutado dentro del matrimonio. La capacidad de tener estas conversaciones maduras entre un esposo y una esposa es una parte vital para revertir los efectos de la caída dentro de un matrimonio.

> «¿No es fascinante que hacer el amor alcanzó su máxima expresión en el Jardín del Edén con Adán y Eva antes de la caída? ... Desde la caída, el sexo ha estado en una espiral descendente de inmadurez y distorsión. Como cristianos, tenemos una responsabilidad de redimir y reclamar el maravilloso regalo de Dios de la unión sexual mientras experimentamos hacer el amor en la plenitud del jardín del Edén: desnudos y sin vergüenza.» Doug Rosenau en *Una celebración del sexo*.
>
> «Cuando un matrimonio está disfrutando de las relaciones sexuales, es posible que no esté experimentando la santidad de la misma manera que cuando oran o adoran a Dios, pero no se equivoquen, ese es un momento muy santo.» C. J. Mahaney en *Sexo, romance y la gloria de Dios*.

Lee el Salmo 63: 1-8. Como forma de concluir este manual, lee el lenguaje íntimo que Dios nos da para comprender nuestras relaciones con Él. Si bien sería inexacto interpretar este lenguaje con connotaciones sexuales, es tan poderosamente intimo que es difícil pasar por alto los

paralelismos con la intimidad de marido y mujer, que pretende ser la más clara representación en la tierra de la relación de Cristo con la iglesia (Efesios 5:32). A medida que lees, permite que lo aprendido en los cinco capítulos de este manual hable no solo de tu relación con tu cónyuge, sino también de tu relación con Dios.

Salmo 63:1-8 (NBLA)	Salmo 63:1-8 Breve comentario
1. Oh Dios, Tú eres mi Dios; te buscaré con afán. Mi alma tiene sed de Ti, mi carne te anhela cual tierra seca y árida donde no hay agua.	1. Nota el anhelo que tiene David por Dios que no pudo estar satisfecho con ninguna otra relación. Toda el agua alrededor de él parecía seca comparada con Dios.
2. Así te contemplaba en el santuario, para ver Tu poder y Tu gloria.	2. David fue invitado a contemplar a Dios en la privacidad de Su vivienda personal y encontró fascinantes sus atributos.
3. Porque Tu misericordia es mejor que la vida, mis labios te alabarán.	3. La satisfacción que experimentó David en el amor de Dios derramado en palabras de alabanza.
4. Así te bendeciré mientras viva, en Tu nombre alzaré mis manos.	4. Palabras de alabanza que llegaron hasta las obras de sus manos, así es como David buscó expresar su amor durante toda su vida.
5. Como con médula y grasa está saciada mi alma; y con labios jubilosos te alaba mi boca.	5. Otros placeres solo pueden servir como metáforas de la mayor satisfacción que David tuvo en su relación con Dios.
6. Cuando en mi lecho me acuerdo de Ti, en Ti medito durante las vigilias de la noche.	6. Soñar despierto con Dios no era una disciplina, sino un reflejo de amor que le hizo reflexionar sobre las cosas de Dios.
7. Porque Tú has sido mi ayuda, y a la sombra de Tus alas canto gozoso.	7. Reconocer cómo Dios lo cuidó y apoyó fue el gozo y la fuerza de David, no un signo de debilidad.
8. A Ti se aferra mi alma; Tu diestra me sostiene.	8. David confió plena y públicamente en Dios.

«Lo que creemos acerca de Dios determina la calidad de nuestro matrimonio.» Dave Harvey en *Cuando pecadores dicen "acepto"*.

Apéndice A

Citas del manual Matrimonio centrado en el evangelio. "Intimidad"

Recordarás lo que practicas. Practicarás lo que disfrutas. El matrimonio está destinado a disfrutarse, pero requiere practicar (es decir, recordar) las cosas que son más importantes. Por esta razón, cada manual de esta serie proporcionará una colección de citas diseñadas para permitir que las parejas repasen lo que han aprendido. Hay dos cosas que debes tener en cuenta:

1. Cada cita se puede hacer varias veces. Tú y tu esposo(a) cambiarán con el tiempo. Y debido a este cambio, la misma cita, con la misma persona se convierte en una nueva experiencia. El matrimonio se resiste a volverse obsoleto cuando disfrutas anticipando y aprendiendo lo que Dios está haciendo en la vida de tu esposo(a) y lo que vendrá para tu matrimonio.

2. Crea el hábito de reforzar las lecciones clave del matrimonio con alegría y romance. Aprende del contenido y patrón de estas citas. Elije una sección de este manual que haya sido útil para tu matrimonio y selecciona una fecha que te permita repasar esas verdades de una manera agradable.

Cita de cabeza, corazón y manos

Preparación: Repasa el capítulo dos de este manual usando una escala del 1 a 10 para discernir cómo te está yendo al amar totalmente a tu cónyuge con toda tu persona. Al revisar estas evaluaciones, prepárate para responder dos clases de preguntas.

1. ¿De qué manera se destaca tu cónyuge al amarte? ¿Qué bendiciones de tu cónyuge no has nombrado ni reconocido en las últimas semanas y meses?

2. ¿Qué beneficios te traerá ser mejor al demostrar amor a tu cónyuge? ¿Qué ideas tienes para expresar de forma práctica este crecimiento?

Actividad: Lo que hagas en esta cita debe favorecer la conversación, la actividad es menos importante que el orden de las conversaciones. Asegúrate de dedicar una parte importante de

tiempo a la primera serie de preguntas. Si tu cita incluye dos partes (es decir, una comida y un paseo), dedica la primera mitad de la cita a estas preguntas.

Cuando discutas el segundo conjunto de preguntas, debes tener dos objetivos: (a) demostrar que has dedicado tiempo y energía en esta lluvia de ideas, y (b) invitar a tu cónyuge a contribuir con aquellas cosas que él/ella encontraría más significativas.

Al finalizar: Es fácil que estas conversaciones terminen de manera idealista; tus ideas e intenciones son más grandes de lo que permiten las circunstancias. El resultado será una cita romántica seguida de una semana decepcionante. Cuando esto sucede, las parejas ya no quieren entablar este tipo de conversaciones. Para evitar esta dinámica, concluye tu cita conversando acerca de los cambios que deseas hacer y que se ajustan de manera más natural al ritmo de tu matrimonio.

Seguimiento: En los días y semanas posteriores a esta fecha, concentra tu atención en decir «gracias» por los esfuerzos de tu cónyuge; tanto los que identificaste en el primer conjunto de preguntas como aquellos en los que tu cónyuge quiere crecer a partir del segundo conjunto de preguntas. El entusiasmo y el aprecio por el amor y el servicio de tu cónyuge son dos de las mejores formas de cultivar una cultura marital donde el romance y la intimidad están presentes.

Objetivo de la cita: Ayudarlos a ver que tener un matrimonio romántico no siempre significa hacer más; a menudo significa simplemente apreciar lo que la otra persona ya está haciendo. Brindar una oportunidad para que ustedes dos evalúen y discutan qué sería más significativo para mejorar la cultura romántica de su matrimonio.

Cita para la gran historia de amor

Preparación: Reflexiona en una pregunta de cada una de estas tres narrativas del evangelio.

- Creación - ¿Qué tiene de bueno tu matrimonio? ¿Cuándo ves más claramente el carácter de Dios en tu cónyuge? ¿Cómo y cuándo es tu hogar un lugar de descanso y refugio para ti?
- Caída - ¿Cuáles son los pecados recientes que han dañado tu matrimonio? ¿Cuáles son las formas recientes de sufrimiento que han desafiado tu matrimonio? ¿Cuándo han estado ustedes dos en el mismo equipo contra el pecado y el sufrimiento (es decir, estuvieron de acuerdo emocional y prácticamente sobre la respuesta necesaria)?
- Redención - ¿Cómo ha sido amable tu cónyuge a pesar de estas dificultades? ¿Cómo ha sido Dios fiel a la luz de estas dificultades? ¿Qué oportunidades de redención no han aprovechado en su matrimonio?

Actividad: Es probable que esta cita te produzca sentimientos encontrados. Debes tener esto en cuenta al momento de planificar las actividades y el ambiente. A la mitad de la cita debes permitir más privacidad. Puedes organizar estas conversaciones de acuerdo a los tiempos de comida (entrada-creación, plato fuerte-caída, postre-redención) o con actividades. Independientemente de esto, el punto es proyectar el evangelio en los desafíos recientes de su matrimonio.

Al finalizar: Oren juntos, dando gracias a Dios porque el evangelio algún día tendrá su efecto completo y hará que estos esfuerzos sean irrelevantes. Gracias a Dios que, hasta que lleguemos al cielo, nos ha dado el evangelio como un remedio suficiente para el pecado y el sufrimiento, y como lo único lo suficientemente poderoso para proteger la unidad marital en medio de estas experiencias. Oren con expectación por el tema final de la narrativa del evangelio: la glorificación.

Seguimiento: Permite que esta conversación prolongada te dé ojos para ver los temas del evangelio en los eventos del día a día de tu matrimonio. Ve la huella digital creativa de Dios en todo lo bueno de tu matrimonio. Contextualiza los desafíos del pecado y el sufrimiento a la luz del poder y la presencia de Dios. Busca cómo Dios quiere responder redentoramente a tus desafíos. Cuando veas estas cosas, dilas como una forma de animarse mutuamente.

Objetivo de la cita: Cambiar radicalmente la forma en que ven los desafíos matrimoniales al proporcionarles categorías básicas del evangelio en las cuales comprender los eventos de la vida. Inculcar el hábito conversacional de expresar estos temas a medida que enfrentan desafíos.

Cita Sexy

Preparación: Recuerda tus experiencias sexuales favoritas con tu cónyuge. Piensa en ellas para tu propio placer (esto es saborear el regalo del sexo en el matrimonio) y para poder expresar qué fue lo especial o estimulante acerca de esas experiencias. Afirma a tu cónyuge como amante cuando hables de estas experiencias en esta cita.

Actividad: Planifica esta velada pensando en cosas que son sensualmente estimulantes para ti y tu cónyuge: lo que usas, la comida o cómo la servirás, un masaje relajante, pruébense y modelen ropa para el otro (ya sea que la compren o no), hagan una caminata al atardecer, recuerden su compromiso (o algún evento parecido), etc… Permitan que la velada sea para construir una energía sexualmente saludable para ambos.

Al finalizar: Ve a casa temprano o reserva una habitación en un hotel por una noche. Permite que sea una velada de «sexo gourmet» donde tomes tiempo para afirmar al otro y a tu matrimonio.

Seguimiento: Hablen sobre la velada juntos y sonrían mucho cuándo lo hagan. Haz alusiones pícaras sobre las experiencias sexuales que fueron más satisfactorias para tu cónyuge.

Objetivo de la cita: Demostrar que puede ser totalmente saludable y no egoísta destinadestinar un tiempo aparte para disfrutarse sexualmente uno al otro. Permitir que el sexo sea seguro, dentro de los límites, como un tema de conversación y algo para explorar entre ustedes dos.

Apéndice B
Retos comunes para una vida sexual saludable

Este manual ha sido diseñado para contrarrestar la causa principal de las dificultades sexuales en el matrimonio – una pobre educación acerca de cómo funciona el sexo; tanto física como relacionalmente. Lo bueno es que para este punto tienes un entendimiento más claro del ambiente marital y del proceso físico necesario para cultivar una vida sexual satisfactoria.

Pero la educación sexual por sí sola no garantiza una vida sexual satisfactoria; incluso una implementación efectiva de una buena educación sexual no puede validar esta garantía. Aparte de ser un amante informado y calificado, hay factores externos que contribuyen a una vida sexual satisfactoria. En este apéndice dividiremos esos factores en dos categorías:

1. Variables de pecado – Factores que intervienen con una vida sexual satisfactoria de los cuales tú eres responsable. En esta categoría proveeremos una guía inicial y recomendaciones acerca de la culpa por el comportamiento sexual del pasado, los efectos de la pornografía en el sexo marital y adulterio.
2. Variables de sufrimiento – Factores que interfieren con una vida sexual satisfactoria de los cuales tú no eres responsable. En esta categoría te brindaremos una guía inicial y recomendaciones acerca de los efectos de haber sido abusado sexualmente, experimentar dolor durante el sexo, infertilidad e impotencia.

Variables de pecado

La transición del sexo de prohibido a sexo frecuente puede ser difícil para muchas parejas. Esta dificultad se puede dar cuando un individuo o la pareja ha participado en sexo pre-marital; creando una asociación entre sexo y culpa (Hice algo malo) o entre sexo y rebeldía (Nadie me va a decir lo que no puedo hacer).

Estas asociaciones a menudo dificultan el disfrute del sexo marital. De hecho, cuando estas asociaciones están presentes, el sexo pre-marital se percibe como una aventura (es decir, un viaje a lo prohibido) y el sexo marital se percibe como una ida al supermercado (es decir, una rutina esperada y normal de la vida diaria). A continuación, exponemos algunas sugerencias si crees que tu conducta sexual pasada está mermando tu vida sexual marital presente.

- Sé honesto y habla acerca de ello. El silencio siempre resuena y multiplica cualquier sensación de culpa o vergüenza que se experimenta. Si tu cónyuge viene a ti con esta preocupación, no lo deseches diciéndole «pero ahora el sexo está bien». En vez de eso, escucha a tu cónyuge y camina con él/ella hacia la experiencia del perdón.
- Si tu pecado pasado fue con tu cónyuge, entonces confiésense el uno con el otro y busquen el perdón de Dios juntos. Permitan que esto inicie o refuerce un patrón en el que ambos hablarán abiertamente de sus luchas y las llevarán a Dios.
- Date cuenta de que Dios perdona y restaura. Dios quiere que tengas una vida sexual satisfactoria. Dios no desea que experimentes una vida de culpa, torpeza e inhibición acerca de Su regalo para tu matrimonio. No estás siendo un «buen cristiano» si estás

castigando tu pecado pasado con culpa presente. Cristo murió por ti para que seas libre de eso.

- Si la culpa y la sensación de restricción emocional continúa, habla con un pastor o un consejero. Debes estar más comprometido en conocer la libertad de Dios que en vivir en tu culpa. Al hablar con un pastor o consejero, ellos podrán poner el perdón de Dios en una mejor perspectiva, podrán contrarrestar de una manera nueva las mentiras que te cuentas de ti mismo, o su calidez hacia ti podrá ser un ejemplo más tangible de la disposición de Dios hacia ti.

Una lucha común para muchos cónyuges (no sólo maridos) es la pornografía y la masturbación. Estas actividades tienen muchas consecuencias negativas en un matrimonio: promueve el sexo egoísta, genera la fantasía de un amante ideal que todo lo sabe, pretende que el sexo tiene otros propósitos además del de pacto-conexión, roba tu vitalidad sexual impidiendo que tengas tiempos con tu cónyuge y muchos más.

Otra lucha que impacta a muchos matrimonios es el adulterio; tener una conexión emocional con un miembro del sexo opuesto más fuerte que la que compartes con tu cónyuge, o cualquier actividad sexual que exista con alguien que no es tu cónyuge. Ya sea que la pornografía o el adulterio hayan impactado tu matrimonio, aquí hay algunas sugerencias.

- Sé honesto. Nunca serás más puro, ni nunca te sentirás más amado que cuando eres honesto con tu cónyuge. Más allá de la ofensa sexual, la mentira y el engaño pueden ser más dañinos para el matrimonio. Estos permiten que creas «si mi cónyuge se enterara, él/ella ya no me amaría», lo cual alimenta tu fantasía de escapar y sabotea tus esfuerzos maritales.
- No trates con esto tú solo. La vergüenza ocasiona que la mayoría de las parejas traten solas con el pecado sexual. Esto es un error. Busca un pastor o un consejero para que te ayuden a caminar a través de la restauración marital que necesitas.
- *False Love: Overcoming Sexual Sin from Ponography to Adultery* disponible en inglés en www.bradhambrick.com/falselove. (traducido como «Falso Amor: Supera el pecado sexual de la pornografía al adulterio» disponible en español en www.proyectocoramdeo.com) es un manual diseñado para acompañarte a través de cómo el evangelio te guía a la libertad del pecado sexual. Es un estudio que puede hacerse en conjunto con un pastor, consejero, mentor o grupo de apoyo.
- *True Betrayal: Overcoming the Betrayal of Your Spouse's Sexual Sin* disponible en inglés en www.bradhambrick.com/truebetrayal (traducido como «Verdadera Traición: Recupérate de la traición del pecado sexual de tu cónyuge» disponible en español en www.proyectocoramdeo.com) es un manual diseñado para acompañarte a través del proceso de recuperación del impacto del pecado sexual de tu cónyuge. Es también un estudio que puede hacerse en conjunto con un pastor, consejero, mentor o grupo de apoyo.
- Para guía adicional acerca de cómo estos pecados sexuales impactan la vida sexual marital y cómo te recuperas de ellos, recomendamos los capítulos 26-29 del libro *Una Celebración del Sexo* de Doug Rosenau.

Variables de Sufrimiento

El pecado no es lo único que afecta una vida sexual marital satisfactoria. Hay muchas maneras en que el sufrimiento impacta la vida sexual de una pareja. Esto significa que no necesariamente tienes que arrepentirte si el sexo no es lo que esperabas que fuera.

La ausencia de una buena educación sexual y la presencia (a menudo) de una mala educación sexual es parte de este sufrimiento. Actualmente hay más desinformación que información precisa acerca del sexo. Los padres y las iglesias frecuentemente no preparan a la gente para disfrutar el regalo del sexo como Dios lo diseñó. Este manual es un esfuerzo por aliviar esa forma de sufrimiento.

Desafortunadamente, otra forma común de sufrimiento, es la experiencia de abuso sexual (una de cada cuatro mujeres; uno de cada seis hombres). Cuando el sexo ha sido un arma usada para violentarte, puede resultar difícil experimentar el sexo como un regalo destinado para bendecirte. Si has experimentado abuso sexual, aquí hay algunas sugerencias.

- Date cuenta de que esto no fue tu culpa y no tienes porqué cargar la vergüenza que puedes sentir. Probablemente fuiste silenciado, culpado y avergonzado, por lo que es difícil aceptar que no es tu culpa, pero es la verdad.
- Comparte tu experiencia con tu cónyuge. Tal vez antes prefieras ver o leer algunos de los recursos citados más abajo, pero una parte importante de ser completamente conocido y completamente amado en tu matrimonio es la certeza de que tu cónyuge no te ama menos por lo que te sucedió.
- No trates con esto tú solo. El abuso sexual es una experiencia compleja. Algunas de las dinámicas emocionales pueden cambiar cuando te casas, cuando tienes hijos, cuando tus hijos tienen su primera pijamada (fiesta de pijamas), etc… Es importante desarrollar una relación con un consejero experimentado que te guíe a través de estas experiencias.
- *Hope and Restoration After Sexual Abuse* (traducido como «Esperanza y restauración después del abuso sexual») disponible sólo en inglés en www.bradhambrick.com/sexualabuse es un seminario en video diseñado para exponer una visión general de las experiencias más comunes de abuso sexual. Si no le has dicho a nadie acerca de tu experiencia, este recurso puede ayudarte a dar un primer paso hacia sentirte entendido y más seguro de hablar con alguien acerca de lo que te pasó. Es también

  un buen recurso que tu cónyuge puede ver para entender cómo puede amarte mejor y apoyarte al saber que has sido abusado.
- *En el Umbral de la Esperanza* de Diane Langberg es un excelente libro acerca de la recuperación de los efectos del abuso sexual.
- En el capítulo 24 del libro *Una Celebración del Sexo* de Doug Rosenau se discute cómo navegar a través de los retos que las parejas enfrentan cuando uno de ellos está procesando su experiencia de abuso sexual.

Una tercera forma de sufrimiento que puede afectar el sexo es el dolor. Cuando el sexo es doloroso significa que algo está mal; no moralmente sino físicamente. El dolor es el sistema de

alarma del cuerpo, así como la culpa es el sistema de alarma del alma. Cuando algo te duele vas al médico, así como vas a Dios cuando te sientes culpable. No hay razón para sentirte avergonzada. Permite que Dios te cuide a través de la experiencia de un ginecólogo u otro médico confiable.

> «El sexo doloroso no mejora al ignorarlo o al seguir practicándolo a pesar del dolor. A menudo, eso fomenta el trauma y crea más dificultades sexuales.» Doug Rosenau en *Una Celebración del Sexo*

- Además de buscar la asistencia de un profesional médico, recomendamos los capítulos 22 y 23 de *Una Celebración del Sexo* de Doug Rosenau para una guía adicional.

Una cuarta experiencia de sufrimiento que cambia la experiencia del sexo es la infertilidad. La mayoría de las parejas no piensan en la posibilidad de concebir un bebé cada vez que tienen sexo. Pero cuando una pareja batalla para concebir, entonces empiezan a pensar en ello cada vez que tienen sexo. Lo que no está pasando, es decir, concebir un bebé, empieza a opacar lo que sí está pasando (celebrar su amor marital).

- El capítulo 25 de *Una Celebración del Sexo* de Doug Rosenau provee un material excelente en: (a) las ideas equivocadas más comunes y los consejos dolorosos que se le dan a las parejas que experimentan infertilidad, (b) cómo caminar a través de las pruebas médicas, (c) considerar opciones médicas y de adopción, y (d) cómo proteger tu matrimonio a través de este proceso.
- *Taking the Journey of Grief with Hope* disponible en inglés en www.bradhambrick.com/griefseminar («Esperanza en el proceso de duelo» disponible en español en proyectocoramdeo.com) es un manual diseñado para ayudar a los individuos a procesar sus experiencias de duelo; no solamente el duelo tradicional de perder a un ser amado que murió, sino también duelos menos comunes como el del aborto espontáneo o la infertilidad.

Una quinta experiencia de sufrimiento que impacta al sexo es la impotencia. Es una lucha altamente común, especialmente en su forma episódica, la cual tiene una tendencia a convertirse en crónica cuando los hombres se obsesionan con ella.

«Todos los hombres lucharán con tener o mantener una erección en algún punto. La fatiga, el alcohol, algunos medicamentos, y la ansiedad del desempeño son causas comunes. La clave es no entrar en pánico porque eso sólo complicará el problema… La manera más segura de volverse psicológicamente impotente es preocupándose acerca de las erecciones en vez de disfrutar el momento.» Doug Rosenau en *Una Celebración del Sexo* Hay medicamentos que permiten un alivio significativo a la disfunción eréctil.

> «Recuerda que el Viagra restaura la capacidad de una erección, no la de la libido… La píldora de la impotencia nos recuerda otra vez que un matrimonio saludable y hacer el amor íntimamente tratan de la conexión y no de la penetración. No es acerca del pene, sino acerca de la persona y la habilidad de relacionarse íntimamente.» Doug Rosenau en *Una Celebración del Sexo*

Si la impotencia o la disfunción eréctil están impactando tu vida sexual marital, considera las siguientes sugerencias:

- No confundas buen sexo con la habilidad de sostener una erección o eyacular. Esta sensación de haber fallado inhibirá tu habilidad sexual a un grado mayor que cualquier problema físico que puedas estar enfrentando y le robará a tu matrimonio la sensación de cercanía romántica.
- Amplía tu entendimiento en la complejidad de la impotencia. Los capítulos 20 y 21 de *Una Celebración del Sexo* de Doug Rosenau ofrecen una guía excelente en este tema.
- Busca asesoramiento médico. Es importante identificar o descartar diagnósticos tales como niveles bajos de testosterona, presión arterial, dificultades de la próstata o mal funcionamiento glandular (especialmente de la tiroides).
- Busca consejo de un terapeuta sexual cristiano con buena reputación. Una vez que las causas médicas sean descartadas, los aspectos de la relación emocional en la excitación y el clímax son la variable que permanece. La ansiedad del desempeño en el sexo es la causa principal de impotencia psicológica. Un consejero entrenado y experimentado puede ayudarte a entender y superar los efectos de la ansiedad y la inseguridad acerca de tu desempeño sexual.

Conclusión

El propósito de este apéndice no es responder todas tus preguntas acerca de las dificultades sexuales, sino darte guía para los siguientes pasos que tienes que dar para superar cualquier reto que esté estorbando una vida sexual marital satisfactoria.

Nuestro mayor consejo es: no luches solo. Muchas parejas (a) siguen haciendo lo mismo una y otra vez esperando obtener un resultado diferente, o (b) se rinden y no hacen nada; ambas opciones dan por resultado que el sexo se convierta en un tema que obstruye tu matrimonio en vez de contribuir a su florecimiento.

Esperamos que del manual y de este apéndice hayas recibido dos cosas que te habiliten para pedir ayuda de una manera más efectiva.

1. Vocabulario y un ejemplo de lo que significa hablar de sexo libre y abiertamente.
2. Dirección en recursos específicos (manuales o libros) o profesionales (consejeros o médicos) que pueden ayudarte de una manera más apropiada con la lucha que estás enfrentando.

Apéndice C
Preguntas de rendición de cuentas para grupos pequeños del manual «Intimidad»

¿Cómo se convierten los pequeños problemas maritales en grandes problemas maritales? Hay dos formas básicas: (1) ignorándolos y (2) tratándolos a solas. Hazte estas preguntas sobre cualquier caso de divorcio o infelicidad crónica marital que conozcas:

> Si esa pareja hubiera abordado su lucha desde el principio con el amor y la perspectiva de sus amigos cristianos, ¿qué tan diferentes serían sus vidas ahora?, ¿cuántas generaciones serían bendecidas?, ¿cuánto dolor y sufrimiento habrían sido aliviados?, ¿cuánto pecado y destrucción se habrían evitado?

La condición del matrimonio cristiano es un problema de la iglesia. Cuando la iglesia no cumple los mandatos del Nuevo Testamento, cada matrimonio en esa iglesia sufre (incluso los buenos). Un excelente asesoramiento pastoral basado en crisis (no importa cuán efectivo sea) no tendrá el mismo impacto que los grupos pequeños, en donde se tiene la posibilidad de preguntar regularmente y unos a otros cuestiones simples y fundamentales sobre cómo crear un matrimonio centrado en el Evangelio.

Por esta razón, todos los manuales de esta serie contendrán una serie de preguntas sobre responsabilidad que se pueden usar en un grupo pequeño de la iglesia local. Se sugiere que al menos una vez al mes cualquier grupo pequeño con parejas casadas divida a hombres y mujeres para el tiempo de oración y haga una de las siguientes preguntas. Estas preguntas están escritas en la primera persona del plural (nosotros, nuestro) para dar a entender que cada persona en el grupo tiene la posibilidad de responder.

Capítulo 1 ○ ¿Cuáles de los «20 desafíos» están presentes en tu matrimonio? ○ ¿Cómo has permitido que estos desafíos se conviertan en hábitos o expectativas poco saludables? ○ ¿Cuál de estos desafíos has atravesado con más éxito recientemente?

Capítulo 2 ○ ¿Qué tan bien te va en amar a tu cónyuge con tu cabeza, corazón y manos? ○ ¿Cuál de estos es más importante para tu cónyuge y cómo buscas mejorar en esa área?

- Para ti ¿cuál de estos es más fácil descuidar y cuándo eres más propenso a descuidarlo?

Capítulo 3 ○ ¿Cuál es la «historia de amor» por la que juzgas tu matrimonio y esperas que se ajuste a esa narrativa?

- ¿Cómo es tu insatisfacción cuando tu matrimonio no se ajusta a tu «historia de amor»?
- ¿Cómo fomentas el enseñar, motivar y reforzar la verdadera historia de amor del Evangelio en tu matrimonio?

Capítulo 4 ○ ¿Tú y tu cónyuge intencionalmente reservan tiempo y energía para la intimidad?

- ¿Tú y tu cónyuge cultivan un ambiente donde el romance y la intimidad son naturales?

- ¿Tú y tu cónyuge crean un tiempo previo para ambos donde el sexo es el clímax del matrimonio sano y sensual?

Capítulo 5 ○ ¿Tú y tu cónyuge tienen formas claras y mutuamente aceptables para iniciar la intimidad?
- ¿Tú y tu cónyuge usan el sexo para comunicarse indirectamente sobre quejas o evitar conflictos?
- ¿Tú y tu cónyuge son cada vez más desinteresados en las cosas que les traen placer, incluyendo el sexo?

Refutación: ¡Vaya! Eso parece bastante personal para una conversación en un grupo pequeño.
Respuesta uno: Un divorcio es tan público como estas preguntas son personales. La Biblia nos llama a ser transparentes sobre nuestro pecado y eso sólo se logra cuando hacemos este tipo de preguntas personales.
Respuesta dos: Una vez hayan hecho esto por tres meses y hayan visto los beneficios en sus matrimonios, se reirán de cómo refutaron y se defendieron al principio. La rendición de cuentas sólo asusta como las clases de natación asustan a un niño. Poner tu rostro en el agua es intimidante hasta que lo haces. Luego te das cuenta de que todo un mundo de libertad y diversión te espera.

Apéndice D
¿Qué hago ahora?

Una de las consignas de este ministerio de consejería es: No hacemos eventos; creamos recursos. Eso significa que deberías estar preguntándote: «qué puedo o debo hacer con esta información ahora?»

Hemos creado una serie de videos cortos (en inglés) que responden a la pregunta de «y ahora qué» desde diferentes perspectivas. Cada uno de ellos los puedes encontrar en:

www.bradhambrick.com/whatnow
www.bradhambrick.com/gcmintimacy

Estudio personal o en grupo pequeño

> Pregunta: Estuve en varios seminarios de consejería y me di cuenta de que al parecer hay una diferencia. Con frecuencia recomiendan estudiarlos en grupos pequeños o con un amigo. Me parece una gran idea, pero como no lo he hecho antes, no estoy muy seguro de cómo empezar algo así. ¿Me podrías orientar?

Buscar consejería personal

> Pregunta: Después de asistir a este seminario, me di cuenta de que me gustaría recibir consejería para ayudarme a crecer en esta área. Al parecer tienen disponibles varias opciones. ¿Me puedes explicar cuáles son y cómo podría conectarme con el que mejor se ajuste a mi necesidad?

Aprovechando al máximo mi lugar de trabajo

> Pregunta: Escuché rumores de que se supone que puedo usar los seminarios de consejería para aprovechar mi lugar de trabajo para la influencia del evangelio. Mi primera impresión es que está fuera de lugar y que parece intrusivo; ¿cómo le digo a la gente que tiene problemas o que necesita ayuda? Pero también me preocupa mostrar material cristiano que pueda ser ofensivo para algunas personas que visitan mi lugar de trabajo. Sin embargo, me gustaría escuchar lo que tienen que decir. ¿Cómo funcionaría esto?

Como consejero profesional

> Pregunta: Soy un consejero autorizado y me encontré con estos seminarios de consejería. Estoy emocionado de ver la iglesia abordando este tipo de temas, y tengo curiosidad por saber cómo podrían ver a alguien en mi posición utilizando los materiales. Puedo verme recomendando estos seminarios a mis pacientes que están dispuestos a escuchar un punto de vista abiertamente cristiano en ese aspecto de su consejería, pero parece que podría haber más usos que simplemente labores de consejería. ¿Podrías compartir tus pensamientos acerca de cómo los que trabajamos en la práctica privada podemos utilizar estos recursos?

Nuestro objetivo en la consejería es (1) equipar a la iglesia para que se cuiden unos a otros y a nuestra comunidad con excelencia; (2) brindar servicios de asesoramiento de calidad que permitan a nuestra gente involucrarse en la vida de los demás con confianza –saber que hay atención adicional y experimentada disponible para acompañarlos si es necesario; y (3) crear espacios para nuestros miembros y otros cristianos de nuestra comunidad para aprovechar su lugar de trabajo y carreras para un mayor impacto del evangelio en sus esferas de influencia.

Esperamos que este seminario y estos videos te brinden una visión de cómo esto puede suceder y despierte la pasión en ti para ser parte de la obra de Dios de redimir y restaurar a las personas y familias heridas.